挫折心理及调适

张雅凤　著



中国劳动出版社

责任编辑：魏丽君　　　封面设计：毛　淼

作者简介

张雅凤，女，1956年出生，1982年毕业于东北师范大学教育系。从大学毕业至今，一直在中央司法警官教育学院从事心理学教学工作，主攻罪犯改造心理学、管理心理学；主讲过心理学原理（普通心理学、社会心理学）、犯罪心理学。现为中央司法警官教育学院心理学副教授。

张雅凤的主要科研成果有《罪犯改造心理学》任副主编，参加编写了《中国特色劳改学与监狱学》教材，另外还参加了《心理学咨询百科全书》词典的编写工作，发表了《罪犯自我意识对自身改造的功能》《监狱干警的价值观剖析》等论文。



ISBN 7-5045-2413-1/B · 003
定价：18.00元

挫折心理及调适

张雅凤　著

中国劳动出版社

图书在版编目（CIP）数据

挫折心理及调适/张雅凤著．—北京：中国劳动出版社，1998.9

ISBN 7-5045-2413-1

Ⅰ．挫…

Ⅱ．张…

Ⅲ．挫折（心理学）

Ⅳ．B84

中国版本图书馆CIP数据核字（98）第26584号

挫折心理及调适

张雅凤　著

责任编辑　魏丽君

责任设计　李莎黛

责任校对　高亚峰

中国劳动出版社出版

（100029　北京市惠新东街1号）

中国青年出版社印刷厂印刷　新华书店总店北京发行所发行

1998年10月第1版　1998年10月北京第1次印刷

开本：787×1092毫米　1/32　印张：9

字数：200千字　印数2000册

定价：18.00元

内容简介

挫折心理的产生，在社会竞争日益激烈、社会及个体之间的矛盾纷繁复杂的今天是在所难免的。然而如何战胜和排除挫折心理？本书围绕这一中心问题编写了两部分内容。第一部分是挫折心理的产生及个别差异，揭示挫折心理产生和发展变化的规律；第二部分是挫折心理的调适，包括战胜、调节和预防挫折心理。两大部分内容联系密切、自成一体，深入浅出地揭示了挫折心理的奥秘，为人们提供了一把打开挫折心理的金钥匙。

本书面向社会各年龄、各层次的读者，亦可作为大中专院校和各种培训的心理学教材使用。

前　言

人生在世，谁都会遇到挫折，谁都想排解挫折的否定情绪或者成为战胜挫折的强者，甚至尽量避免挫折，只是苦于不知如何去做。本书的作者就是适应了大众的这种心理，以心理学理论知识结合大量的事例，以深入浅出、通俗易懂、耐人寻味的语言，给人们提供走出挫折迷津的指南，启迪人们在挫折中自省、自悟、自强、自慰、自律。总之，这本书能发人深省、催人奋进、为人排忧。

本书通过以下内容给人们以帮助。第一，挫折心理产生的原因，它既可以帮助人们找到产生挫折的原因：是逆境？还是自我意识、性格、情商？又可以从反面启发人们接受教训，避免再受挫折。第二，挫折心理的个别差异，它能帮助人们分析挫折的性质及挫折后的各种反应是否合理。更重要的是，它在揭示影响挫折心理承受力因素的同时，又告诉人们增强对挫折的心理承受力也受这些因素的影响。第三，强者在挫折中的心理特征，会使人们深受感动后也要做强者。第四，挫折后的心理调适及心理承受力的培养，会使人们理智地调节挫折中产生的否定情绪，矫正不健康心理，形成健康心理，减少或避免身心疾病，协调人际关系。

朋友，当您或您的亲友正处在挫折后的痛苦、焦虑、悲伤、绝望、愤怒之时，读了这本书，就会产生拨开迷雾见晴空的豁然开朗之感，它将伴随您及其他人理智地走完人生旅途。

目　录

第一章　绪　论

一、挫折心理的含义及范畴

在人的一生中，不可能任何事情都是一帆风顺的，总会遇到各种各样的困难和障碍，无论是来自外界的，还是来自自身的，都在所难免。每当遇到困难和障碍无法克服时，人就会产生不愉快的情感，有时甚至痛不欲生，这便是挫折。用心理学术语准确地表达：挫折是指个体从事有目的的活动受到主客观因素的阻碍或干扰，以致使预期的动机和目的不能实现、需要不能得到满足时而产生的情绪状态。可见，挫折是人的一种心理现象，而且是人类个体普遍存在的心理现象。这种心理现象是以负性情绪为主要特征的。所谓负性情绪即否定情绪，与主体的需要未满足直接联系。挫折的负性情绪至少包括了失望、痛苦、紧张、焦虑、悲伤、抑郁、恐惧、愤怒等情绪，而非单一的情绪。

分析某种心理是否属于挫折心理，必须符合以下五个条件：

第一，主体必须具有某种动机和目标，而且动机和目标含有与自我相关的成份。

第二，主体有达到目标、满足需要的手段或行动。

第三，通向目标的道路上碰到不能克服又不能超越的障碍，构成挫折情境。许多障碍仅是一种剥夺，而不是挫折，因为这些障碍并非是不可克服的。

第四，主体必须明确感觉到客观障碍的存在，否则不能构成挫折情境。

第五，主体在挫折情境下产生一定程度的情绪反应。

可见，不是所有的负性情绪都可视为挫折，而只有符合上述五个条件的心理现象，才可称为挫折。

从实质上说，挫折是一种"感觉"。同一个客观事实，甲感受到挫折，乙未必有同样的感觉，因而挫折是一种"感觉"。它是一种当某人向某种特定目标前进的道路上遇到某些障碍时所产生的感觉。当某一障碍看起来是无法克服时，当这无法克服的障碍对某人的个人利益造成威胁时，就会产生挫折感觉。

人生在世，谁都会遇到各种挫折，尤其是在社会竞争日益激烈、社会及个体矛盾纷繁复杂的当今社会，人们的挫折心理比比皆是。大致有以下几类挫折心理。

1. 事业失败而导致的挫折心理

事业，指人所从事的具有一定目标、规模和系统而对社会发展有影响的经常活动。人类的事业大致有两类：一类是政治即仕途之业；另一类是业务即专业之业。

先看第一类，政治厄运导致的挫折心理。

仕途受挫、官场失利者古今中外大有先例。许多德才兼备、正直、忠诚、刚直不阿的仁人志士，满怀对国家和人民的一片赤诚，敢于面对昏庸无道的统治者直言相谏，敢于揭露、痛斥那些奉迎拍马、阴险狡诈、祸国殃民的小人之流的丑恶嘴脸，最终，未能逃脱被迫害的厄运：一次次被冷淡、排挤、革职、放逐，甚至受刑，对他们都是一次次沉重的打击，他们爱国爱民、治理国家的宏图大志、伟大目标和强烈的事业心被亵渎，产生了沉重的挫折心理。但是，在挫折面前，他们是强者。

现代社会因仕途不通而遭挫折者也不在少数。某些掌权者在用人上任人为亲、任钱为重，为一些心术不正、钻营投机之辈创造了条件，致使许多才高八斗、学富五车、品德高尚、胆识过人却不会搞歪门斜道的栋梁之才终生沾不上权力的边缘，他们深感报国无门，怎能不产生挫折心理。

再看第二类，专业之业受阻而产生的挫折心理。

从事专业的人，遇到的挫折也不亚于从事政治的人。如：资金不足、设备老化、人力资源缺乏、掌权者的刁难，尤其是科学设想的屡遭贬低，科学实验的屡次失败，这些都必然使专业人才因事业的失败而产生挫折心理。

2. 名利分配的不公平引起的挫折心理

人毕竟是生活在充满名利诱惑的世界里，而不是生活在真空中，名与利是人生追求的两大实惠。虽然不少人在得不到名利时为了自我安慰而言不由衷地说“名利乃身外之物”，然而，其内心也和所有人一样不厌弃名利，因为名利除了给人带来实际的物质利益之外，还会使人得到精神上的快慰，例如激动、兴奋、荣誉感、自尊心的满足、自我价值的体现……总之是快感。得到名利的途径自然不少，有靠旁门左道、斜

门歪道取之者；有靠老子、票子、门子、路子取之者；但大多数还是靠个人奋斗堂堂正正地获得名与利。谁料想，某些角落却世风日下、正气不足、歪风渐盛，使得凭真才实学、踏实肯干的老实人得不到自己该得到的名利，怎能不心灰意冷、挫折感严重呢？

3. 经商致富破产或生活出路被堵而产生的挫折心理

借改革开放的强劲东风，不少头脑灵活、精通财路或探险精神较强的勇士们，或下海经商，或本就是“天马行空独往独来”的个体户，他们跃跃欲试，精神饱满地投入到商海中，创业时付出的辛苦与破费被他们认为是铺路奠基，心甘情愿，只出不进也不抱怨，指望耕耘播种之后便是收获的喜悦。然而，世上之路是坎坷的，想从财神爷手里拿钱不那么容易。渐渐地、不断地就有亏损、破产、竞争失利，关、停、并、转的消息从各个商海传出，那些最初神气十足、信心百倍、只望着大把大把收金子的“淘金者”们，此时有的只是哀叹、摇头、沮丧、失望甚至绝望的挫折心理。

此外，由于经营者的失败，或者企业的裁员，而使大量的普通参与者失业、下岗、待业，有的甚至连最起码的物质生活保障都没了着落，最基本的生活出路都被堵，他们的挫折心理不是更普遍更直接吗？

4. 人际矛盾产生的挫折心理

人是社会的产物，人与人之间的交往是人类的一种基本需要，不满足这种需要就会使人空虚、焦虑、孤独，甚至心理变态。然而，与人的交往涉及到许多因素，甚至可以把交往称为一门艺术，并非所有的人都能交往成功与别人形成良好的人际关系。这样，就出现了不少人不善交往，不会处理人际关系，成了不合群的孤雁，因而带来无尽的烦恼与痛

者——挫折心理产生。进一步说，由于人与人之间各种利益的摩擦，必然会导致相互之间的矛盾，有的甚至由于人际矛盾而导致嫉妒、憎恨情感支配下的违法犯罪行为，被伤害者因受到伤害而产生挫折感。

5. 社会适应不良而产生挫折心理，又由挫折引起攻击行为——违法犯罪，再因服刑而产生新的挫折心理

人只有适应社会，才能被社会所承认。适应社会就要用社会的道德和法律及相应的规则约束自己的行为，这种约束使个体感到不如自己为所欲为更痛快、更自在，所以，对于那些为所欲为或在某方面不能适应社会的人来说，社会的约束使其个人目标和动机受阻，个人需要得不到满足，因而产生挫折感。更有甚者，以挫折感为动力，爆发出报复社会的攻击行为——违法犯罪。这是一种反向挫折，是社会所不允许的，但高墙电网下的服刑者中，不少人是在这种反向挫折的支配下走向深渊、触犯了法网，被投入高墙内的。同时，被判刑入狱对他们来说，又是一次极大的挫折，这种服刑的挫折感伴随着他们整个服刑生活。而且重返社会之后，又会遇到许多困难与障碍，又会因为再一次的社会适应不良而产生新的挫折，有的人甚至会因此而重新犯罪。可见，社会适应不良会导致某些人挫折心理的恶性循环。

6. 恋爱、婚姻失败而产生的挫折心理

仅从爱情的角度讲，恋爱、婚姻应该是建立在纯洁的爱情基础上，然而，芸芸众生中，谁能测量出真正纯洁的爱情纯度有多少？谁又不知道爱情是有条件的？其中有物质条件、外貌条件、年龄条件、学历、地位、家庭门第、气质、性格、爱好等方方面面的条件。正是由于上述条件的限制，造成了许多恋爱、婚姻中的悲剧：有的恋爱双方情投意合，只因某

项条件不足，而不被对方家庭中的其他成员所接受，使有情人未成眷属，他们要承受挫折的情感折磨；有的恋人或夫妻一方变心、喜新厌旧，正是把对方的某些条件与第三者比较所致，这样，就使仍旧痴情的一方已经燃起的爱情之火不得不被迫熄灭。可想而知，在熄灭爱情之火的同时，他或她产生的又是什么？是挫折感，是极度难忍的愤怒、痛苦、失望、仇恨等负性情感合成的挫折感；有的已婚夫妻，由于上述某方面的条件在婚前被忽略了，而婚后却渐渐成了主要问题，例如经济收入或气质、性格，因而影响了夫妻感情，随着余下的人生岁月的递减，家庭矛盾却在递增，家庭的战火越燃越旺，每一次“战火”的燃起都使他们产生极强的挫折体验，甚至多次想到以死来结束这种战争式的家庭生活。但是为了孩子能得到父母完整的爱，他和她又不得不维持这个经常布满硝烟的家。因为他们知道，父母离异会给孩子造成极大的心理创伤，影响孩子的健康成长。许多青少年犯罪案例以铁的事实证明了这一点。当然，他们之间还是相爱的，谁都下不了决心舍弃对方。可是，这种爱要付出多大的代价？要忍受多少次痛苦情感的折磨？要有多么坚强的对挫折的承受能力啊！

7. 在“温室”里成长的青少年，因意志薄弱而产生的挫折心理

在优越、顺利的环境中成长起来的孩子，受到家长的娇宠，结果，由娇宠而养成任性脆弱、追求享受、缺乏独立性等弱点，社会学专家称之为“温室效应”。在“温室”中成长的孩子自尊心太强却又意志薄弱，很难经受挫折，对挫折的心理承受力很差，遇到困难束手无策，跌倒了，自己很难爬起来。据《北京青年报》1997 年 9 月 30 日报道，北京某重点

中学的一位15岁的初三女生，因与另外几位同学议论别人受到老师的正常批评，回家后又受到家长的责问，于是，便于凌晨1时和4时分别以割腕、跳楼方式两次自杀，未遂。据了解，该学生曾连续6年被评为三好学生，小学毕业前夕被评为北京市优秀少先队员，当年以全校第一名的成绩被保送到市重点中学，现在学习成绩也是名列前茅。就是这样一名各方面条件较好的学生，竟经不起老师的正常批评而产生挫折心理，在不能自我调节的情况下轻生。除此，因高考落榜而产生挫折心理导致自杀或杀人者国内外不乏例证。就是在大学生中因脆弱、经不起挫折而自杀的也大有人在。足见，在“温室”中成长的青少年们极易产生挫折心理。

8. 天灾和疾病引起的挫折心理

当人们面对突如其来的自然灾害（如地震、狂风、洪水）给自己带来的灾难和打击时，人们会产生很强的挫折感，这是天灾引起的挫折。除此，意外事故和疾病造成人的重伤、残疾和不治之症，阻碍了人的正常生活目标的实现，人们更会产生挫折感。

二、挫折心理的研究意义

挫折心理是人类个体普遍存在的心理，也就是说，凡是有人类的地方就有挫折心理。那么，不同人的挫折心理有哪些共同的规律？怎样战胜和调适挫折心理呢？挫折心理学就是研究个体挫折心理发生发展变化的规律以及预防、战胜和调适挫折的心理对策规律的一门科学。所谓规律，就是不断

重复的因果关系，即在时间上和人数上的重复。在时间上的重复即指过去、现在、将来的人都有挫折心理，挫折心理产生和发展变化都有大致的共同之处；在人数上的重复即不同国家、民族、性别、年龄的人其挫折心理都有大致的相同之处，共同即可重复。

从学科性质上说，挫折心理学属于应用心理学，它是社会心理学的一个分支，同时吸收普通心理学、社会心理学、犯罪心理学、罪犯改造心理学、管理心理学、社会学等相关学科的营养，丰富和发展自己。

从作用和意义上说，随着人类社会的发展、竞争、优胜劣汰的日益激烈，挫折心理学将日益为人们所需要。如前所述，有的人因事业的失败而产生挫折心理，苦恼至极；有的人因名利分配不公而产生挫折心理，心灰意冷；有的人经商致富破产或因失业、下岗生活无着落而产生挫折心理，哀叹、沮丧；有的人因交往不利、人际关系失调而产生挫折心理，孤独寂寞；有的人因社会适应不良而产生挫折心理，甚至由挫折引起攻击行为而违法犯罪，成为囚犯；还有不少人因恋爱、婚姻失败导致挫折心理，陷入痛苦之中难以自拔；更有大、中、小学生的成长过程中因遭受挫折而迷惘，家长、教师为下一代的心理承受力弱束手无策、焦虑徬徨……等等。社会各个层次，许许多多的人们急需了解产生挫折的原因，找到战胜和排解挫折心理的良方。挫折心理学将对人的事业、生活、交往、爱情、教育后代、改造罪犯、管理工作等起到重要作用。

第二章
逆境与挫折心理的产生

在第一章我们列举了八种挫折心理，这八种挫折心理大致可以归纳为三大类，即自然挫折、社会挫折、自我挫折。这些挫折心理的产生要受到自然、社会、自我的许多相关因素的影响，其中有以自然逆境为主而产生的挫折心理，有以社会逆境为主而产生的挫折心理，有以主体自身的生理和心理因素为主而产生的挫折心理，还有逆境和主体因素综合作用引起的挫折心理。分析引起挫折心理的相关因素很重要，既可以找到挫折心理产生的原因，又可以针对这些因素对症下药地战胜、调适和预防挫折心理。那么，引起挫折心理的相关因素有哪些呢？大致可以分为两大类：一类是逆境因素，另一类是自身因素。

本章主要探讨逆境与挫折心理的产生。

何为逆境？逆境即不顺利的环境。在挫折心理产生的相关因素中，逆境属于主体以外的不利因素，包括自然逆境和

社会逆境。

一、自然逆境引起的挫折心理

自然逆境是指不是人为制造的个人能力无法克服的逆境。有些是不以人的意志为转移的，有些是始料不及的。概括起来包括空间限制、时间限制、自然灾害、意外事故、疾病、亲人死亡等。比如，火灾、地震、雷霹、电击、铁路和公路交通事故，使人们生命财产受到威胁而无法避免；台风、洪水毁坏房屋与良田，使人们无处安身、无法耕耘与收获；通讯设施毁坏，使人无法沟通信息；科学实验、军事演习等出现意外事故，造成人身伤亡；无法预防、无法逃避的严重疾病造成终身残疾或死亡。可以把自然逆境大致分为三类：天灾、意外事故、疾病。

1. 天灾引起人的挫折心理

天灾即自然界带给人类的灾难，比如地震、火灾、台风、洪水、雷霹等。天灾是不以人的意志为转移的，是无法避免的。

最令人难忘的天灾是1996年我国唐山7.8级大地震，这场天灾使许多幸存者倾刻之间失去了亲人，弹指一瞬成了残疾人，他们生者想亡者，身残心更碎，悲伤、痛苦、绝望等负性情绪交织在一起构成严重的挫折感。

2. 意外事故造成人的挫折心理

意外事故不是自然界降临给人类的灾难，而是人类自己由于某方面的失误，或对于某些突变的情况毫无心理准备或

无法避免而非故意造成的灾难。

能够造成人的生命或财产损失，使人产生挫折心理的意外事故大致有：道路泥泞出车祸，风大浪高弄翻船，天空阴云密布致使飞机失事，通讯设施非人为性毁坏或故障，科学实验或军事演习失误，日常生活中电器、仪器发生故障或电击造成人身伤亡、财产受到较大损失，或个人失手造成他人伤亡。

意外事故给人造成的挫折心理有什么特点呢？通过下列几例可知。

意外事故之一：电击使年轻姑娘成了断臂人，严重的挫折感使她悲痛欲绝，欲死不能。

22 岁的孟英从南宁水电学校毕业分配到西江电站工作。该电站刚建成不久，都是新工人，操作规程也还有待完善。可是谁也没想到危险来得那么快，会猝不及防地落在一个工作刚刚四天的年轻姑娘身上。孟英甚至还没来得及将周围的一切看个清楚，就被那股 380 伏的高压电流重重地击倒在地。

孟英从昏迷中完全苏醒过来已经是三个月以后了。这三个月里她记不清大大小小做了多少次手术，到最后一次孟英麻木地举起残失的双臂时，左臂只剩下 8 厘米，右臂则连 8 厘米都不到了。她是一个 22 岁的少女，在极度的悲恸和绝望中，孟英自然没有想到该怎样去战胜身体的残疾，她像任何一个惨遭厄运的常人一样，脆弱的心还承受不起这超载的痛苦。她想到用结束生命来解脱痛苦，可是医院医护人员不厌其烦地精心治疗，小小的西江电站倾资支付庞大的医疗费用，同室病友语重心长的真诚开导，父母强颜欢笑的爱抚……孟英欲死不能（后来，她终于成了一个战胜挫折的强者，待第七章再介绍）。

意外事故之二：电梯伤人，伤亡者及亲人受挫后悲痛、恐惧、忧虑。

在现代社会，电梯给人们生产、生活带来的利益、愉悦不胜枚举，然而，这种愈来愈时髦、愈来愈漂亮的交通工具也和现代社会的复杂一样，常常露出它令人尴尬和憎恶的一面：电梯造成的人间悲剧也令人瞠目。诸如，人被憋在电梯里出不来而误事、急人，比起电梯冲顶、蹾底伤人毁命等严重事故来还是小事一桩。仅举几例：例1. 一位外宾，乘坐我国某宾馆的电梯时，电梯突然发生蹾底事故，他从半空中被重重地蹾了下去，腰椎断裂。例2. 一位年轻姑娘，高高兴兴去找同学，一脚踏进的电梯竟是“万丈深渊”，她昏迷了52天，最终没有醒来。例3. 广州某区一家妇幼保健院的电梯发生故障，既无人修又没在故障电梯前设警示标志，一位护士将载有四名婴儿的小车拉入电梯内，准备送上五楼让产妇喂奶，被电梯门当场压死两名婴儿，另两名受重伤。诸如此类因电梯故障而发生的意外事故，给身受重伤的本人和亲人以及亡者的亲人带来极大的痛苦，他们叹惜、悲痛，夹杂着想恨又恨不起来的复杂情感。他们恨谁呢？是谁故意残害他或他的亲人吗？不是，而是意外事故。这种意外事故也给其他乘电梯者的心头笼罩了恐惧、忧虑的阴影，久久不能消失。这便是电梯意外事故引起的挫折心理。

意外事故之三：聪明好强、品学兼优的美籍华人张士柏，因游泳时起跳用力过猛，头部触及池底，造成了下半身高位截瘫。而他僵硬的身体上的大脑偏还是聪慧又活跃，什么时候都清醒。他闭着眼，脑子里轰鸣着：瘫痪了，我完了！一个13岁的孩子怎能承受这突如其来的致命打击？他该有多么沉重的挫折感啊！他痛苦过、绝望过。然而，他终于成了一

个强者（第七章将继续介绍他的事迹）。

3. 病魔造成人的挫折心理

作为引起人的挫折心理自然逆境之一的病魔，一般是指足以造成残疾或威胁生命安全的严重疾病或不治之症。病魔使人产生的挫折感包含着焦虑、恐惧、痛苦或绝望等负性情绪。

例 1. 重庆出版社总编辑沈世鸣，1987 年得了肺癌，虽手术成功，但手术之后病魔与灾难不断：手术不到三个月，又因手术时输血感染得了黄胆性肝炎；右腿骨折；肺癌复发；面对着疾病、化疗的痛苦和死亡的威胁，她的挫折感有多重？她是怎样的心情，又是怎样的毅力？她是个为了事业而同疾病做斗争的勇敢坚强的人，在挫折面前百折不挠。

例 2. 六十年代我国吉林省某地流行一次传染性疾病——小儿麻痹，当时得病者多数是刚刚学会走路的婴儿，仅一个小镇子就有四、五个孩子被传染，这几个孩子都是漂亮、聪明、惹人喜爱的孩子，可是祸从天降，好孩子却不能完美。他们中的轻者由于治疗及时能走路，生活能自理，但落下了残疾，成了跛子，严重者腿脚畸形或瘫痪，生活不能自理。他们的父母及懂事后的他们是多么的焦急、悲伤、无奈、痛苦啊！他们自己还要带着沉重的挫折感走完漫漫的人生之路。

根据上面的分析，可以总结出自然逆境引起人的挫折心理有如下特点：

第一，自然逆境引起的挫折感所包含的情感强度和复杂度，由当时引起挫折感的自然逆境所决定。严重的自然逆境引起的挫折感强度大，其否定情感的成分也复杂。不严重的自然逆境引起的挫折感较轻，其否定情感的成分也较简单。

第二，自然逆境的非故意性和非人为性，使人的挫折感

中无愤怒和仇恨的体验。自然逆境虽然使人产生失望、悲伤、绝望、焦虑、痛苦、恐惧等挫折体验，但是人们没有愤怒和仇恨的情感。心理学研究表明，必须是主体清晰意识到阻碍自己实现目标的障碍是不合理的、恶意的，愤怒和仇恨才产生，否则，障碍是非故意的，则愤怒和仇恨不产生。是啊，在自然逆境中遭受挫折的人们对谁愤怒？憎恨谁呢？对大自然？对意外事故的制造者？对病魔？还是对自己？都不能。因为自然逆境不是谁故意的、人为制造的，而是非故意、非人为的事故或自然现象。而人的愤怒和仇恨的情感主要是由于他们的强烈愿望被限制或阻止而引起的，限制或阻止可能是来自外界的规则、他人的控制，也可能来自本人身体或心理的力所不及。可见，愤怒和仇恨的情感主要是由人为的逆境引起的，尤其是指向有血有肉的生命体。而自然逆境不是人为的逆境，所以，不会引起人们愤怒和仇恨的情感。这就是自然逆境引起的挫折感与社会逆境引起的挫折感的最大区别。

第三，自然逆境的无法逃避性，使人的挫折感中包含了无可奈何的成分，但自然规律的可知性，又使人坚信“人定胜天”。自然逆境中的天灾、意外事故、病魔是人无法事先避免的，尤其是天灾，它是大自然按照自身规律运动的结果。那么，就有不可避免性，就是必然的，对于必然要发生的事，人是无法抗拒的。既然是无法抗拒的，人们除了能在事先预测的基础上做好准备，尽量减少损失外，别无良策。自然逆境的无法避免性，使人产生了无可奈何心理，这种无可奈何心理正是人们在自然逆境中愤怒不起来的相关心理之一。

自然逆境引起人的挫折感，常会使人产生“人难胜天”“无奈何天”的体会。然而，强者们却以“人定胜天”的坚定信念战天斗地，他们没有被挫折压垮，而是想办法弥补和修

复大自然造成的损失。随着科学的发展，人类对自然的规律有了越来越透彻的研究，而且根据自然规律采取预防和弥补措施减少自然对人类损伤的科学方法也越来越精确，人类战胜自然的本领越来越强，所以，人是能胜“天”的。

二、社会逆境引起的挫折心理

引起人挫折心理的逆境，除了上述自然逆境外，还有社会逆境，而且主要是社会逆境。

社会逆境是指人类社会生活中人为制造的不利环境。大致包括以下内容：社会政治、经济、文化、道德、法律、宗教、风俗习惯等因素的限制；管理人员的政策水平低、工作方法简单生硬、名利分配不公、对工作安排和问题处理不当；领导者用人不当；人际关系紧张；个人目标与组织目标相矛盾；工作岗位不能发挥自己的优势；下岗、失业、无经济来源；风气不正，对正直者打击、陷害、侮辱、诽谤，造谣惑众；以及婚姻恋爱中受到阻力等等。这些因素致使个体动机与目的难以实现、需要满足受到阻碍，于是产生挫折心理。

例如，十年浩劫中许多人蒙受冤屈是巨大的政治挫折；虐待父母受到公共道德的抵制是道德挫折；丢失一笔钱款是经济挫折；考不上大学是前途挫折；伤害他人触犯了刑律被判刑入狱是法律挫折；另外还有宗教挫折、习俗挫折、人际关系的挫折等等。

以上这些因素既包括大社会环境的逆境，也包括小社会环境的逆境。纯属社会逆境引起的挫折心理仅举几例：

1. 他人的故意伤害，导致受伤害者的挫折心理

他人的有意伤害是引起受害者挫折心理的社会逆境。例如，某监狱一青年罪犯被判死缓，如此重的刑期缘何引来？就是因为他的母亲被同村的一恶棍调戏，他为了保护母亲的尊严，在愤怒之下打死了那个流氓恶棍，触犯了刑律。追寻他的犯罪原因，除了他自身的法律意识淡漠及情绪冲动外，更主要的原因应归于他人的刺激，这对他来说是一种人为的社会逆境，这种逆境使他维护母亲人格尊严的需要受到阻碍而产生挫折感，又由挫折感导致攻击行为。

与此例相类似的社会逆境还有他人的诬陷、诽谤、造谣中伤。1978 年 9 月，轰动全国的新疆石河子生产建设兵团的军垦战士蒋爱珍杀人案就是在这种社会逆境的逼迫下发生的。

1972 年，16 岁的蒋爱珍初中毕业后告别了养育她的家乡——浙江省 C 市，由哥哥接到新疆石河子，成了新疆生产建设兵团的一名农垦战士，她以自己聪慧、勤劳、正派、纯朴、积极努力的工作成绩，得到了人们的一致好评，获得了一个个荣誉，并光荣地加入了中国共产党，那时她才 20 岁。正当她一步一个脚印端正地走着自己人生之路时，厄运走近了她。

十年动乱，扭曲了人们的灵魂，少数人为了小派别、小团体的利益不择手段地争斗。在你争我夺的内耗中，谣言的污水泼到了蒋爱珍头上。一个努力上进的少女，洁白无暇，视名誉如生命，诽谤击倒了她，她失魂落魄，形容憔悴。在受到百般折磨而又求告无门、陷于绝望的情况下，她利用国庆节前夕民兵实弹比武的机会，拿起了一枝步枪，在 1978 年 9 月末的一天，对曾用言语、大字报和漫画伤害过她的三个人

射出了复仇的子弹。

蒋爱珍成了杀人罪犯，她理所当然地被逮捕了，1985 年 12 月，新疆维吾尔自治区高级人民法院终审判决蒋爱珍犯有故意杀人罪，判刑 15 年。参与诽谤诬陷蒋爱珍的人也受到了法律的追究和处罚。

今天，我们从挫折心理的角度来分析蒋爱珍杀人的原因，可以有充分理由地说：蒋爱珍杀人，完全是由于在被人诽谤、诬陷这种社会逆境的逼迫下产生的挫折心理导致的。虽然，蒋爱珍由于改造表现好，于 1990 年 7 月提前获释回家，但在她人生的道路中这段刻骨铭心的以委屈、无奈、愤怒而灌注的挫折感将永远留在她的记忆中。

社会上像蒋爱珍一样被无端地议论、诽谤、无中生有、造谣生事的委屈者何止几个？只不过他们受的委屈没有蒋爱珍那么严重而已。他们本无意与人争斗，也不会与人争斗，只想默默地做好自己的本职工作，更好地实现自身价值与创造社会价值，不辜负党和人民对自己的培养。可是天有不测风云，他们就因为能力比别人强点，就成了“出头的椽子先烂”，被自认为是竞争对手的人视作眼中钉、肉中刺，利用一切机会对他们攻击、陷害。面对别人的嫉妒与造谣生事，他们烦恼、焦虑，虽然说“没有亏心事，不怕鬼叫门”，可无辜地被冤枉的滋味是难以品味、难以忍受的。他们年复一年地在社会逆境造成的挫折感中渡过，又要强挺着努力做好自己的工作。

2. 某些角落社会风气的腐败、黑暗，使正直者产生挫折心理

现象之一，卖官买官陋习重演，使正直者受挫折。

在社会向前发展的同时，必然伴随着某些不利于社会发

展、有损于国家健康肌体的病毒、细菌，这些毒菌的集中代表就是某些角落的风气不正，腐败、堕落，掌权者以权谋私，用人上任人为亲、任钱为重，在封建社会出现的卖官现象，在当今社会的某些角落又故伎重演。《文摘周报》1998年1月19日转摘了一篇“县委书记卖官记”的文章，揭露了河北省巨鹿县农机局李某给县委书记刘某行贿一万元人民币，买来个副局长的丑闻。无独有偶，1998年3月30日《文摘周报》转摘了原河南省安阳市市长杨某卖官被公安机关逮捕的丑闻。杨某这个卖官受贿共计人民币11.8万元、美元3 300元、赃物价值人民币2.162万元的原安阳市市长，终于被推上了人民法庭。诸如此类卖官买官的现象，不敢说比比皆是，但靠送礼而得到一官半职已成了当今中国社会某些角落的一种自然现象。众所周知，权力对所有的人都有诱惑力，究其何故？其一，权力是荣耀的象征。在封建社会它可以光宗耀祖，在当今社会虽成才之路比封建社会多了不知多少条，但权力仍不失其原有的价值。尤其是中国人比西方人更看重权力，中国人对权力存在着既惧怕又渴望的矛盾心理。一方面，对深受其践踏的权力深恶痛绝；另一方面又渴求权力。因为权力给人以安全感，凭借权力可以超越别人、管辖别人，甚至主宰别人的命运。这种心态强化了权力的神圣性，助长了个人专断和个人崇拜。其二，对于想成大事者，没有权力办不成大事。从决策到执行，从人力到物力都需要由权力来决定和调遣，没有权力寸步难行。所以，真正有抱负的人，需要凭借权力的便利条件来施展自己的才华，干成自己的事业。但是他们刚正、纯洁的人格不允许他们拿钱买官，所以，他们只好忍受着心理失衡的挫折感，他们深感报国无门。他们由不平衡到无所谓，又由无所谓到麻木，最后发展为对当官反

感。正如身陷腐败的社会逆境之中的某些正直者所言："如果当官要拿钱买的话，我此生宁可不沾官场的边，我怕与买官卖官者为伍玷污了我的圣洁。"此言虽有几分清高和偏激，但也不失正直人的本色，可赞可叹。

仅仅是因为自己当不了官而心理不平衡倒也罢了，更使这些正直者们看不惯的是社会腐败现象：公款吃喝、请客送礼、以权谋私、贪污受贿、有法不依、制造冤假错案等等。正直者对腐败现象看在眼里、急在心上，由于无力回天，也只有叹息而已。然而，一次次被腐败现象伤透了心，一次次越来越强的无力回天的挫折感压得他们几乎要窒息。这种挫折感只有正直者才能深深体会到，可是他们又有什么办法呢?因为他们扭转不了乾坤，他们手中无权，在中国依法办事也要有权力的保护，更何况在某些有法不依的角落里，必须要有清正廉洁的掌权者去依法办事。

现象之二，恶人强霸一方，制造冤假错案，老百姓只能在无奈中忍受着挫折的痛苦。

在某些"天高皇帝远"邪气盛于正气的地带，除了上述买官卖官现象外，还有恶人当道，强霸一方，普通百姓大气不敢出的黑暗角落。这里仅举一例，以做佐证。

李裕芬，一个普通女性，早年丧夫，含辛茹苦地把儿子抚养成人，儿子范李也是一个非常懂事的青年。然而，就在母子俩相依为命的生活中祸从天降：一天，查水表女工吴某把他家 3 吨的实际用水错登为 6 吨，范李与之发生口角，吴某怒气冲冲离开范李家的时候，被门上的钉子刮伤右耳后部。随后，房管处某科长偏听吴某一面之词，向新山村派出所报案，声称范李将吴打成重伤，派出所随即派出民警将范李抓走。在审讯过程中，警方用电警棍一次次击打范李的头部和

胸部，还对范李拳打脚踢，最终范李被活活打死。而派出所某掌权者出示“范李系精神病患者，在审讯之时服毒药自杀”的近乎天方夜谭的死亡结论，并出示伪造的验尸报告。李裕芬见市刑警大队技术科“法医检验记录”与自己亲眼所见的儿子被打后的惨象不符，便带着失子的悲痛开始了长达12年的告状之路，从黑发告到白发。她的痛苦，她那不能死而复生的无辜儿子的死，不正是少数无视法律的强霸恶人一手造成的吗？可这些独霸一方的恶人们至今不是还逍遥法外、有恃无恐地活着吗？

像李裕芬那样忍受着挫折痛苦的普通老百姓又何止屈指可数的呢？只是冤情的严重程度不同而已。面对个别角落这种正气不足、邪气上升的社会现象，正直者怎能不义愤填膺、摩拳擦掌呢？可又不得不哀声叹气、无可奈何呀！最终只能忍受着无力回天的挫折感的痛苦。

3. 强制性服刑或劳教使罪犯或劳教人员产生挫折心理

社会逆境，从字面上说是不顺利的社会环境，但从深层的本质上说，逆境也有恶性与良性之分。给人带来灾难的逆境，是黑暗、丑恶或不幸的同义词，这是恶性逆境。相反，虽使人受些苦但使人改邪归正、催人奋进的逆境，是光明、美善或幸福的同义词，这是良性逆境。为了改造罪犯和劳教人员，国家设立的监狱和劳教所就是良性逆境。这种逆境相当于一个大医院，它能把浑身沾满恶习、“臭气”“病毒”和心灵疾病的罪犯和劳教人员医治成健康者；它又像一个大熔炉，把那些经不起各种肮脏诱惑、意志薄弱的脆弱者冶炼成合格的、坚强的守法社会公民。在监狱和劳教所这种逆境中，罪犯和劳教人员产生的挫折感是暂时的、阶段性的，是有利于反省自己罪错的。多数人挫折感的情感成分主要有自卑、焦

虑、恐惧、失望、自我悔恨；少数人的挫折感有对政府和执法者仇恨、报复的情感。

4．目标与挫折心理的产生

目标是行为要达到的预期结果在人脑中的反映。目标是满足需要的外部诱因和对象，人类行为特点之一是自觉确立目的或目标，并指导和调节自己的行为。目标作为一种外在刺激，它既可以是一种实体对象，如工作岗位的安排、工作任务或工作量、质量指标等，也可以是精神的或理想的对象，如达到一定的文化水平、学术水平、思想水平、技术水平等。

目标分为组织目标与个人目标，或叫客观目标与主观目标。这二者的一致与否，直接影响个体挫折感的产生及挫折感的强度。如果组织目标与个人目标相矛盾或不一致，就会使个体产生挫折感。从这个角度说，组织目标也成了个体产生挫折感的社会逆境之一。

组织目标与个体目标的不一致表现在三方面：一是组织目标过高；二是组织目标过低；三是组织目标与个体目标在方向和性质上相矛盾冲突。下面分别分析：

一是组织目标过高。所谓组织目标过高是指领导者或管理者规定的要每个人去实现的集体目标或工作任务太重、要求过高。它远远超过了个体的生理和心理所能承受的限度，使个体感到高不可攀、望而生畏，因而产生挫折感。一位心理学家认为，如果强迫在低层次的职位上工作很称职、很快乐的人去争取不适合自己的高职位，极有可能使他们患上胃十二指肠溃疡（该病是心身疾病的代表性病种，其发病与心理因素有关），因为他们所受的压力和责任并不是他们的生理和心理素质所能承受得了的。在管理心理学中，心理学家洛克（E・A・looke）提出了目标设置理论，此理论提到：影响绩

效有两个因素，一是任务难度，二是目标明确度。其中任务难度就是强调目标既要具有挑战性，又必须是个体能够接受的，经过努力能够实现的。即目标难度必须适宜，否则，个体不但绩效降低，还会感到目标高不可攀而产生挫折感。

对于过惯了平凡生活的人来说，要实现过高的目标是很不容易的，往往会遇到这样或那样的坎坷、矛盾和挫折，必然会引起各种各样的情绪冲击反应，其中不良的情绪反应如急躁、抱怨、担忧、抑郁、伤感、惶恐等，久而久之易形成心身冲击波，一旦形成恶性循环就会使人进入不能自拔的心身大震荡之中，如未能及时正确“处理”就会造成心身创伤乃至心身疾患。

二是组织目标过低。所谓组织目标过低是指领导者或管理者对能力较强的个体所安排的岗位、分配的任务或职位太低、太轻，不能发挥个体的应有能力。组织目标过低，会给个体造成组织或领导对自己的不信任、不重视或有意贬低的感觉，这不仅会降低个体的工作积极性，而且会使个体自尊心受挫伤产生挫折心理。这种挫折心理表现为以下心理特征：

第一，对于成就需要和能力较强的个体来说，组织目标过低会使他们产生自我价值无法实现的受压抑之感。对于能力和成就需要较强的人来说，组织或领导不把他放在应该发挥其作用的岗位上,而是放在远远低于其实际水平的岗位上，这就使其个人价值无法实现，进而直接影响他们对社会价值的创造。心理学研究表明，对于一个人能力的肯定会使其工作积极性得到极大的调动，这是因为他的成就需要和自我实现的需要得到了满足。所谓成就需要是指一个人把他自己的活动能力保持在尽可能高的水平上和不断增加的努力中，从而把活动成果推到最好标准的心理倾向；所谓自我实现的需

要是指个体最大限度地实现自身价值的内在动力。美国心理学家戴维·麦克利兰（David McClelland，1917～）提出了"成就需要理论"，他认为：具有成就需要的人，把具有挑战性的成就看作人生最大的乐趣，把做好工作达到自己所设置的目标视为最优者的愿望。具有高度成就需要的人，把个人的成就看得比金钱更重要，他们有强烈的事业心和独立性，勇于克服困难和担当一定的风险，并强烈希望获得工作绩效的具体反馈。可见，组织或领导对个体的岗位安排及目标的制定如果低于个体自己制定的较高目标，就会使个体产生挫折感，他们会感到低目标无价值，不值得为它付出劳动，因而积极性降低。

例如，某女，1977年恢复高考制度后第一批考上大学，四年的高等学府的熏陶，使她本来就很要强的个性更加棱角突出，使她本来就机敏的头脑更加充满了知识与智慧。大学毕业后，她被分配到一所某部直属的成人警察学院工作，这里的用人主要由领导的好恶决定。由于她那极强的自尊心和正直的人格，不允许她向大大小小的掌权者低三下四求得别人的赏识。但她的水平、学识和教学、科研、组织能力及踏实认真的工作作风，还是使她在这小小的圈子里自然地露出了头角，然而欣赏她的是学生、是普通群众。掌权者虽心里承认她有能力，是块好钢，可嘴里却从不赞赏这位不太把自己放在眼里的"倔犟女性"，也从不给她应得的任何奖励和职务让她发挥自己的能力。相反，却时常给她些打击，只要她有一点儿小毛病就抓住不放，大做文章。久而久之，这位女强人自然产生极强的挫折心理，她由气愤到无奈，最后到麻木，让她感到最压抑的是她的个人价值得不到体现。她的机敏头脑、果断魄力、远见以及她那从不计较名利的品德都被尘土

深深地埋住了，她虽坚信“是金子不会永远埋在土里”，可是在以利益交换为主的某些角落，谁会主动去为她拨除尘土，让她这块金子闪光呢？她叹息、她无望。但她还对此寄托一线希望，她相信正直的领导者一定需要有真才实学的人支持他的事业，成为他事业上的主力。所以，在用人上一定会人尽其才，而不是任人为亲、任钱为重。

第二，对于注重实际的人来说，组织目标过低，个人所得少，会使个体产生委屈、不平衡或逆反心理。这是与第一类人不同的另一类人，他们把组织或领导对自己的要求及工作安排直接与实际的物质利益挂钩，比如，工资、奖金、住房及其他待遇。物质需要是人的基本需要，在以合理手段满足需要的前提下，任何人的物质需要都是无可非议的。尤其是在市场经济已发展到今天，许多事物的价值都以物质或可见的即得利益来衡量，一个人的内在价值如何，是要靠外在价值来体现的。内在价值即一个人的能力、水平、学识；外在价值是指组织或社会给予自己的职务、地位和待遇。在人们越来越以实用价值观来支配生活、支配社会的当今时代，不注重实际的人会被人认为是傻瓜、不合时宜、老古董。既然讲求实惠无可非议，那么，谁又何乐而不为呢？谁又甘当傻瓜呢？更由于现今的工作岗位和领导职务直接与各种实际利益挂钩，所以，组织或领导对个人的工作岗位或职务安排太低，就直接造成个人的待遇低、收益少，这样，挫折感会油然而生，委屈、不平衡心理或逆反心理在挫折心理中占主导地位。

三是组织目标与个人目标在性质和方向上的矛盾冲突。组织目标与个人目标的不一致有性质和程度之分，当二者的性质相同而程度不同时，只是差异。前面已经阐述过的组织

目标过高或过低都属于组织目标与个人目标的性质相同而程度不同的差异；相反，正确的组织目标与错误的个人目标相矛盾时，二者就是性质和方向上的矛盾冲突了。例如，组织目标要求个人遵纪守法，而个人目标却是违背法律导致犯罪。当组织目标与个人目标在性质上矛盾冲突时，个人目标受到组织目标的限制或阻碍，个人会产生反向挫折。

综上所述，可以把社会逆境引起的挫折心理特征概括如下：

第一，社会逆境引起的挫折感的强度和复杂度由该社会逆境决定；社会逆境引起的挫折感的范围和复杂度超过了自然逆境引起的挫折感。

与自然逆境引起的挫折感相同的是，社会逆境引起的挫折感的强度和复杂度，是由引起挫折感的社会逆境的强度和复杂度决定的。一般地说，仅由某种较简单的社会逆境引起的挫折感的情感较单一，强度也较弱；而由较复杂、伤害性较强的社会逆境引起的挫折感的情感体验更强烈、更复杂。例如，由于领导工作方法简单而伤害了某人的自尊心所导致的挫折情感较轻、较简单，只是对领导不讲方法生气而已，不会有报怨或愤怒的情感；相反，如果是领导有意刁难、整人或者打击、陷害，引起被陷害者的挫折情感会较强、较复杂，既有不满、生气、抱怨，又会有委屈、愤怒、仇恨。

与自然逆境引起的挫折感不同的是，社会逆境引起的挫折感的范围和情感复杂度超过了自然逆境引起的挫折感。由于社会逆境的广泛性和复杂性，决定了它所引起的挫折感的范围也较广泛，涉及到了社会生活的方方面面，小到家庭大到社会。同时，社会逆境引起的挫折的情感成分也较复杂。比如，同是亲人死亡，自然逆境导致的亲人死亡引起的挫折感

有悲痛和忧伤;而社会逆境下导致亲人死亡引起的挫折感,除了悲痛和忧伤之外，还会有对导致亲人死亡的社会逆境的愤怒、仇恨及报复情感。

第二，社会逆境的人为性、故意性特征使人的挫折感中有明显的愤怒、仇恨、报复的情感。

在分析自然逆境引起的挫折心理特征时，我已提到了自然逆境引起的挫折情感中不含有愤怒和仇恨的情感，因为愤怒和仇恨的情感是由人为性或带有故意性的刺激引起的，而社会逆境正是人为性、故意性的刺激，所以，极易引起受挫者愤怒和仇恨的情感。尤其是微观的社会逆境的具体性，使人的挫折感带有特定的指向性。例如，前面举出的“蒋爱珍杀人案”就属于此类，造谣、诬陷蒋爱珍的人非常具体，所以，蒋爱珍在愤怒、仇恨的挫折感支配下导致的枪杀行为其对象就是那几个仇人。心理学研究表明，引起情感的刺激越具体，越容易使情感受到强化。微观社会逆境下引起的挫折感正符合这一心理学原理，愤怒和仇恨的情感更取决于刺激的具体性。

第三，社会逆境的可变性，使受挫者产生改变逆境的必胜信心；但社会逆境中的人心难测和故意陷害性，又使受挫者感到无能为力。

由于社会逆境是人为的，在某些条件下对某些人或某个人构成逆境而对另一些人却不构成逆境；而在另一些条件下对另一些人构成逆境而对某些人却不构成逆境，所以，个体可以通过自己的努力改变社会逆境，这样就避免了挫折。比如，因人际关系失调而产生挫折感的人就会通过主观努力改善人际关系，使别人能接受自己或自己去接受别人，这样就避免了别人的嫉妒或不良的人际关系引起的挫折感。如果极

端的冲突无法通过个人努力得到解决，那么，就可以通过法律手段去改变这种逆境，也会避免挫折。总之，社会逆境是人为制造的，也可以通过人为去改变它，消除逆境，就会使个体在社会逆境中产生信心。

但同时由于社会逆境中尤其是微观的社会逆境中的人难于揣测，又使受挫者感到无能为力。俗话说："知人知面不知心"，意思就是人的心理有隐蔽性和难测性。某些为别人设置逆境的阴谋家都有"明是一盆火，暗是一把刀"、阳奉阴违、两面三刀、八面玲珑、笑里藏刀的特点，让人无法根据表情、言语和行为判断出他们的真实想法。很多时候他在背地里给你设置了陷阱陷害了你，表面上却对你很热情，你甚至把他当成好朋友，而对自己被陷害的真实内幕却茫然不知，蒙在鼓里，下次可能被陷害得更苦。所以，在一次次被人陷害的挫折中只有无能为力。

更有甚者，阴谋家有时明火执杖地陷害忠良，南宋奸臣秦桧一次次陷害忠臣岳飞，使岳飞蒙受着极大的冤屈、承受着致命的挫折，明知是秦桧陷害，岳飞又有什么办法呢？因为秦桧在皇上面前得宠，皇上听信秦桧的谗言。可见，社会逆境这种人为的故意陷害也是受挫者无法改变的。

第三章
自我意识与挫折心理的产生

挫折心理产生的相关因素，除了逆境因素外，还有个体自身因素，而且自身因素是起决定作用的。个体自身因素所引起的挫折称为个人起因的挫折，或叫自我挫折。个体的生理、心理因素使某些动机受到限制，需要无法满足而产生挫折。引起挫折的个体自身因素包括生理、心理的许多方面。例如，身材矮小者难以成为篮球运动员；五音不全者不能参加合唱团；容貌、体型不佳者不能成为时装模特；智力平庸者不能成为科学家；经验少、能力差的人同样也难以成为出色的企业领导者。凡是生理缺陷或心理缺陷造成的学业、工作或爱情婚姻方面的障碍，都属于这类挫折。与挫折心理相关的个体自身因素包括自我意识、性格、情商，本章仅阐述自我意识与挫折心理的产生。

自我意识是指个人对自己以及自己与周围事物关系的自觉反映。自我意识由三部分组成：一是自我认识，包括自我

观察、自我分析、自我评价；二是自我情感，包括自卑感、自尊心、自信心、自我悔恨、自我喜悦；三是自我意志，包括自我调节、自我控制、自我监督。

个体自我意识对挫折心理的影响集中地表现在自我情感上，因为自我情感是建立在自我认识的基础上，又反映了自我意志的调节程度。其中，自尊心是自我情感的核心。自尊心又称自尊感，是个人在自我评价基础上形成的一种自知、自爱、自我尊重并要求他人、集体和社会尊重的情感。这就是个体对自己的生活环境的意义感以及价值感的体会，个体感到自己在某种环境下有意义和有价值，是社会评价与个人的自尊需要的关系的反映。自尊感有强弱之分，当社会评价满足个人的自尊需要时，即个体感到自己在生活环境中有意义和有价值时，便会产生肯定的自尊感。良好的自尊状态是平和镇静、轻松愉快、有利于进步和发展的，而且行为上表现为不卑不亢。它促使人积极向上，以追求实现最高的社会期望。否则，自尊过强，就变成自负；自尊过弱，就变成自卑。所以，分析自我意识导致的挫折心理就可以从两方面入手：一是自卑感导致挫折心理，二是自负感导致挫折心理。

一、自卑感导致挫折心理

自卑感即自我评价偏低，是一种自己觉得低人一等的惭愧、羞怯、畏缩甚至灰心的复杂情感。有自卑感的人轻视自己，认为无法赶上别人。引起这种情感的原因很多，比如生理缺陷、相貌不佳、身材矮小、成绩不好、能力差、失恋、社

会地位低下等。这是引起自卑感的自身因素，如果没有外界因素的刺激，个体还不至于引起自卑感即使有自卑感也不会很重。所以，引起自卑感的直接原因是受到别人的嘲笑、讥讽、打击，从而使自身条件本来就差的人产生了对自己过低的评价。奥地利心理学家阿德勒认为，每个人潜意识中都有自卑感存在。自卑感是导致个体挫折心理的重要因素之一。

1. 外表条件差产生自卑感导致挫折心理

首先让我们看看外表美的重要作用：一个人的外表条件包括外貌（长相）、身材、风度、是否残疾等，它在某种意义上对一个人的生活和成长起着不可忽视的作用。美的外表对人有吸引作用。在美国人的价值观中，有一种价值观是：美是人类价值的金币。在美国文化中，一个人最有价值的特征是外表的吸引力。虽然人们都说："人不可貌相，海水不可斗量""以貌取人，贻误大事"，然而，外貌所起的微妙作用却难以排除。国外研究发现：有吸引力的孩子受成年人或其他孩子的偏爱，有吸引力的孩子比没有吸引力的孩子较少受到否定评价，甚至当这些有吸引力的孩子干了同样的反社会行为时，也很少受到否定评价。把模拟陪审团用于研究中，发现长相好看的犯罪者比长相不美的犯罪者更多地受到陪审团的温柔地对待和更少地被认为是危险者。更有甚者，古罗马就曾发生过这样的事：一位女子被送上法庭，只因她具有"惊人的美丽"，三位法官便一致认定并"庄严"宣布：该女子无罪！怎么样，难道您能说这不是奇迹！

容貌漂亮、风度翩翩、仪表堂堂的人容易给人以好感，尤其是在交往的初期，仪表因素占重要地位。我们敬爱的周恩来总理之所以能在全中国、全世界人民心中留下让人怀念的深刻印象，除了他的高尚人格、品德、智慧、才能、爱心外，

他那倾国倾城、倾倒联合国的风貌是不可忽视的一个重要因素。

可是，容貌不美或没有风度，就会给人带来不利或麻烦。以鲁迅为例吧，鲁迅是中国近代的文化名人，他的文章以辛辣嘲讽的笔力把反动派和反动文人批得体无完肤，看了鲁迅的文章，头脑中想像着鲁迅一定是个风度翩翩的学者仪表，可实际上鲁迅却是个其貌不扬、缺乏风度的矮个子瘦老头。一天，鲁迅去邮局领取自己的稿费，当他把写有“周树仁”名字的取款单递给邮局的一位工作人员时，那人愣着迟迟不给鲁迅钱，并疑惑地问：“这汇款单是你的吗？”鲁迅答：“是”。对方还是不信，因为他看不出眼前这个人有任何学者的风度。正巧一位熟人与鲁迅打招呼，才算为鲁迅解了围。可见，以貌取人很普遍啊！

那么，为什么仪表美能够对人产生吸引力呢？这是因为：第一，爱美是人的本质力量的一种表现，人人都有美的需要。外貌美能使人感到轻松愉快，获得一种精神满足，对漂亮的人看着舒服，就使人沉缅于美的满足之中。第二，外貌可以产生晕轮效应。即较佳的外貌会使别人以为这个人还具备其他优点，比如品德高尚、性格开朗、精干、能力强等。实际上，这个人不一定真的如此。所以，在影视作品中演正面人物的演员一般都是相貌堂堂者，道理就在于美的外表会使人感到他什么都好。

由于外表美在陌生人交往初期起着重要作用，所以，仪表风度已被公关部门作为提高效益的重要内容，就连各国首脑竞选活动中也利用了“外貌吸引”这一社会心理效应。例如，美国总统克林顿、英国首相布莱尔、俄国总统叶利钦等都以给选民们留下形象可亲的印象来赢得选票。如此等等，不

胜枚举，都足以说明外表美的魅力。

在就业竞争的大潮中，许多女性都首先以容貌取胜，美国成年妇女潮水般地施行整容手术。为了恢复昔日的风姿，她们宁可忍受极大的痛苦，付出多年的积蓄。十分惊奇的是，研究结果表明，至少有一半做过整容手术的在职妇女几个月就能使其月薪得到提高。很明显，外在美在商品世界里是十分诱人的商品，绝大多数老板都在寻找有吸引力的女秘书和女招待；相反，长相平平的妇女常常很难找到工作。此类现象在中国也有。

我们明知这种衡量美的尺度有一定的片面性，但外表美的客观效果是不容忽视的。同样，因相貌差而引起自卑感的大有人在。因相貌引起的自卑感在青少年中很明显，在这个崇拜超级明星和盖世奇才的世界里，他们对着镜子，想在里面看到一个伟大的形象，然而看到的只是定期出现粉刺的面庞。一个牙齿不齐的少年因此生理缺陷而产生自卑感。在某地的心理咨询门诊，心理医生接待了一位 16 岁的男中学生，他是父母用小车送来的，面带烦恼和焦虑的样子，不动言语。从穿着上看家庭条件比较好，据他父母介绍这个孩子学习成绩在全年级名列前茅，一直表现不错。可是最近一段时间由于相貌平常，他便越来越感到烦恼，并且对自己厌烦。他不能从容地与同学交往，觉得生活黯淡无光，天天远离同学。同桌的同学请他上街他也拒绝。很显然，这个中学生是因为自己相貌而产生了自卑感。从生理和心理学的角度分析：青春期的孩子自我意识发展很快，而且十分注意自己的外貌。随着心理的成熟，人总要对自己既有所肯定又有所否定，并且在自我意识发展的过程中建立起二者间的动态平衡。否则，对自己的不满过于强烈，就会导致不接受自己，这是极其有害

的，会使人在生活中竭力掩饰自己的本来面目，不能自然地表现自己。长此以往，会使人产生沉重的心理负担，从而感到活得很累，甚至对生活、学习产生消极悲观心理，这不能不说是产生挫折心理了。这样势必会影响心理健康发展，容易使自己生活在孤独之中。如这个男孩，因为相貌平常就不敢和同学们交往，把自己局限于狭小的空间，这是很不利于他的心身健康的，甚至会产生严重后果。

尤其是一些自我感觉不够好的女孩，时常会因外貌欠佳而感叹情感生活的不如意。有的可能会背上某些心理包袱，不敢轻易表达或接受他人的爱。有的则可能以莫名的“嫉妒心”去看待他人的婚恋。不过，在某些“苦闷心理”的背后，她们想得最多的或许还是自己的感情究竟应归何处？因为她们已经感受到了因自己长相不佳成了和同学们亲密交往的障碍。于是，沉重的自卑感导致了挫折感。特别是那些学习成绩很好、智高较高考上大学的女孩，长相或身材不佳引起的自卑感往往超过了她们因聪明而产生的优越感和自豪感。每当看到别的女同学都有了自己知心的异性朋友时，她们的心理就难免有些淡淡的惆怅和不安。眼看大学快要毕业了，可自己仍没交上一个要好的异性朋友。等毕业走向社会，寻找可心异性的机会或许就更少了，因此更加重了她们的自卑与忧虑。这种心理使这些其他方面很好的女孩有时也认为自己在很多方面不如别人，特别是在异性间的往来上更感到一无是处，引起了连锁自卑感。

除了天生的长相、身材差而造成自卑感、挫折感之外，后天的疾病与意外事故造成的残疾引起个体的自卑感、挫折感也很普遍。比如，小儿麻痹后遗症的患者瘫痪或跛脚；被火烧成的相貌丑陋、肢体残缺等，都会使残疾者自惭形秽。奥

地利心理学家阿德勒(Alfred Adler)从小就有较强的自卑感，他的自卑感来自他的驼背、疾病及与他哥哥的比较。他自小患有驼背、行动不便，因此，他哥哥的蹦跳活跃使他自渐形秽，觉得自己又小又丑，事事都比不上哥哥，他哥哥是母亲的宠儿，他父亲却比较宠爱他。五岁那年，他患了一场几乎使他丧命的严重肺炎，这对他是又一次沉重的打击，加重了他的挫折感。然而，后来他却成了强者，在第七章我们再做介绍。

如果仅仅是因为外貌欠佳而产生自卑感倒也不足为奇，让人费解的是竟有人因为自己的外表条件差引起自卑感、挫折感而导致杀人犯罪。例如，有一个留学巴黎的日本学生，无端地杀害了一名无辜的荷兰籍女家庭教师，并惨无人道地啖食其肉。其杀人的原因，主要来自于他对自己异于常人的矮小身材以及不受白人妇女青睐而愤愤不平等种种自卑感，继而发展为挫折感。

2. 个体心理条件或某些客观条件差引起的自卑感而转化为挫折心理

个体心理条件或某些客观条件差主要是指个体的智力低下、能力差、经济贫困、性格封闭、学业或工作失败、寄人篱下、家中有不健全或者有劣迹的亲人等。这里仅分析几个主要方面。

(1) 智力与能力差引起自卑感而转化为挫折心理

智力，是一个人生存与发展的重要条件，用心理学的标准来衡量，智商在70以下就属于智力低下。智力低下又分三个等级，即轻度为愚钝、中度为痴愚、重度为白痴。智力低下的人不能正确地反映周围事物，不能分辨对与错、美与丑、真与假，也无力主宰自己与他人的行为。在别人眼里，他们

不是一个完整的人，因为他们不具备或不完全具备人作为万物之主的精明的特点。所以，我们常常见到一些智力低下者因不会分辨对错而受别人指使去傻乎乎地干坏事，自己却不知为何去做。当他们做出让人啼笑皆非、滑稽可笑的行为时，常常被别人嘲笑或戏弄，此时，他们中的轻度和中度者也能感到一些不快，自尊心受到了一些伤害，因而产生自卑感。他们感到自己事事不如别人，事事被别人嘲笑，所以内向者便藏于角落而不敢见人，外向者虽然敢在众人面前冒几句傻话以发泄心中的不满，最终也只能在人们的一片嘲笑与戏弄声中寻找一种自我解嘲的自慰。智力低下者的自卑感是普遍的，由自卑感转化为挫折感也是普遍的。比如，当一个男孩看到与他同龄的其他孩子学习成绩好，得了奖状，他很羡慕，于是他也刻苦努力，很想敢上别人，但无论如何他都是白费劲。妈妈带他去心理咨询处测了智商，结果，他的智商才 75 分。心理咨询员明确告诉他母亲，这孩子智力接近低下，无法赶上那些智力正常的孩子。这一沉重的打击，使他从此再也抬不起头来，他自卑、失望。当然，智力低下者由自卑导致的挫折感，比起智力正常的人要轻得多，因为他们的智力无法使他们想到更多、更可怕的后果。所以，常言道：智者多虑，痴者无忧。就是因为痴者的智力低下，无法忧虑。

除智力低下者产生自卑感外，智力正常者与同一环境的人相比自感不如别人，也会产生自卑感。比如，某人智商大约在 80～89 之间，属中下水平，而他周围的人大多数是 90～109 属于正常水平，或 110～119 高于正常，属于聪颖水平。与周围人相比，此人也会产生自卑感。可见，真正的智力低下者的自卑感是普遍的，而与他人比较中智力相对低的智力正常者自卑感也是较普遍的。

与智力密切相关的是能力，智力其实也是一种能力，它是一般能力，是能力的核心。除了一般能力外，还有特殊能力、综合能力。能力是指个体能顺利有效地完成某种活动的个性心理特征。基本特征一是顺利，二是有效，二者缺一不可。例如，甲乙两人都较好地完成了某项工作任务，这说明有效性，但甲费了九牛二虎之力，说明不顺利；乙却很轻松地完成，说明顺利。二者相比，乙比甲的能力强。一个人的能力强弱，通过实践活动尤其是在比较中更能明显地表现出来，相比之下，不能顺利地、有效地完成某项活动的人被视为能力较差，他自然会产生自卑感。由于这种自卑感成了他实现既定目标的不可克服的障碍，便由自卑感转化为挫折感。这里介绍一个 20 岁的高考落榜生用铁棍杀害了亲生父母的悲惨事件。

他学习成绩不佳，考了两次大学均名落孙山，辜负了父母亲的一片苦心。事件发生时正值他第三次高考前夕。在学校和周围人们的眼里，他是个老实忠厚不起眼的青年，可是在家里他却三番五次地殴打自己的母亲。他的犯罪行为直接起因于他父亲的严厉斥责。他偷了家里的存款单而被父亲训了一顿，便躲在二楼自己的房间里独自偷偷地喝起酒，以消愁解闷。不料又被父亲撞见，他父亲勃然大怒，边骂边猛地一脚把儿子连同椅子一起踹在地上。他身高 1.70 米，体重 160 斤，比他父亲还高大魁梧，父亲这种粗暴举动使他蒙受了极度的耻辱。平时家人动不动就把他和他那出类拔萃的哥哥相比，使他产生屈辱感，因两次高考落第而引起强烈的自卑感、焦虑感及对人生的失败感，这些日复一日郁积在心里的痛苦强烈地折磨着他。再加上平时对他备加溺爱的母亲那天晚上也用严厉的口气对他说："你这个人真是无可救药啊！"这

更加刺伤了他的心。心理学家认为，自卑者常常采用反社会的行为和人格的固定特征来完成对自卑感的“过度代偿”。他就是这样做的，趁夜深人静时，他操起铁棍悄悄地沿着楼梯一步一步地走向父母的卧室，用铁棍将亲生父母打死，他成了罪犯。

此人犯罪的根本原因是能力差引发自卑感，因能力差阻碍了自己实现考大学的目标，又由自卑感转化成了挫折感，强烈的自卑感和挫折感压抑得他难以喘息，最终以杀死亲生父母的行为爆发出来，自己的精神也彻底崩溃了。

诸如此类因考试竞争而造成青少年自卑感继而转化成挫折感的事例不胜枚举。这其中，一方面有某些学生自身学习能力差的原因；另一方面还不可排除地有其他方面的原因，比如，父母对孩子期望值过高，使本来智力正常的孩子因每每达不到父母的要求而丧失了自信，滋生了自卑；再比如，教学方法、考试方法不当，都可能是造成某些学生考试失败而产生自卑感、挫折感的因素。

(2)“寄人篱下”引发自卑感转化为挫折心理

日本千叶市大学医院的进修医生椎名正杀害了也是医生的妻子。椎名正是过房女婿，即我们中国的“倒插门”，岳父家条件优越，妻子的个人条件好，满足了他的虚荣心，但作为男子汉所有的自尊心却因此受到了极大的压抑。一个依附女人的男人惯常是被人瞧不起的，就是他本人也有一种不自在的感觉。男人毕竟是男人，男人的依附性要比女人弱许多倍，他们一般不愿依附妻子生存，尤其是一些有一定能力与个性倔强的男人更是如此。一旦他们依附了妻子，则渐渐地会以自卑感取代自信心。这与他们的虚荣心看似矛盾，其实是虚荣心导致的必然结果，此时，他们又不甘自卑，又要反

抗。椎名正这个倒插门的女婿就是这样，他在条件优越的岳父家有一种“寄人篱下”的感觉，这种感觉使他产生了很强的自卑感，但他又不甘如此。为了表示对一切依赖妻子娘家的境地的不满，他把从岳父那里得到的钱给了来日本赚钱的异国女郎，并掩盖自己有妇之夫的真相向异国女性求婚，大献殷勤，以此证明自己是个不依赖妻子的自立的男人。可是妻子为他提供优越的生活条件，又阻碍了他真正成为自立的男人，于是他又产生了挫折感。由于妻子是他成为自立男人的障碍，所以，他杀死了毫无过错的妻子。这些都说明他对自己依附妻子的自卑心理的反抗和挫折心理的发泄。

3. 因犯罪服刑而产生的挫折心理中包含的自卑感，这种自卑感又强化了挫折心理

对于那些违法犯罪，触犯了刑律而被判刑入狱，成为罪犯的人来说，自卑感更强。这是因为，他们从自由人一落千丈而沦为被强迫监禁改造的囚犯，社会地位最低，身边有高墙电网、武警站岗、威严的监狱警察，这些都使他们感到极度的自卑和被人瞧不起，无颜面对亲人。他们有的人因自卑而沉默寡言，面对一隅暗自落泪；有的人企图以自杀了此残生，以结束自己的耻辱。尤其是入监前具有一定社会地位和文化水平的罪犯，由于入监前后的社会地位反差太大，自卑感更重。当然，也不乏有逆向自卑者，即因为自己犯罪失败、犯罪手段不高明而自卑。

可以把罪犯自卑的特点从三方面概括：罪犯自卑是由犯罪自卑、刑罚自卑、常态自卑构成。第一，犯罪自卑是指罪犯与犯了罪未被抓获的人相比，深感自己做案手段不高明而自卑。第二，刑罚自卑是指罪犯与监狱干警相比因自己低下的法律地位而自卑。第三，常态自卑是指罪犯与社会自由人

相比因失去自由而感到自卑，同时与成功的守法者相比自感无能力通过合法手段满足自己的需要而自卑。

罪犯的自卑感与其他人的自卑感不同，除了以上三点外，还有时间上的持久性。自卑感不仅伴随着他们服刑，甚至要伴随着他们度过一生，包括刑满释放重返社会后的人生之旅。

罪犯的自卑感其实是他们被判刑入狱引起的挫折心理的组成部分，这种自卑感更加强化了他们的挫折心理。

引起个体自卑感的因素不仅是以上几方面，还有许多因素都可能引起人的自卑感，比如，事业的失败、经商的赔本、下岗待业、择业受阻、职务职称被撤、恋爱婚姻失败等。可以说，自卑感是任何年龄、任何层次的人都会产生的一种心理现象。

那么，人的自卑感是怎么形成的呢？自卑与自尊是一对孪生兄弟，任何自卑感的产生都与自尊心有密切的关系。一般有两种情况：一种情况是个体太敏感，使过强的自尊需要无法得到满足而转化成自卑感；另一种情况是他人的负强化，使个体正常的自尊需要得不到满足而形成自卑感。下面具体分析：

第一种情况是个体太敏感，过强的自尊需要无法得到满足而转化成自卑感。属于这种情况的个体，自觉自己有缺陷，而自尊心又极强，过分敏感，而社会评价无法满足其过强的不切实际的自尊需要，因而由自尊转化成自卑感。这种人与其说是自卑感重，不如说是自尊心过强，生怕别人注意到自己的缺陷或不足，因而产生焦虑感或焦虑感过量，从而做出异于常态人的“过分”的防御反应。就像鲁迅笔下的阿Q，头上长了癞，因而自卑，疑神疑鬼，成了他的心腹之患，好像人们没事整天都在注意他那“癞头疤”似的。这种神经过敏，

正是一切自尊心很强而又自觉有缺陷的人所常有的心理变态，是追求虚荣、逃避现实的心理表现。

第二种情况是他人的负强化，使个体正常的自尊需要得不到满足而形成自卑感。自尊的发展是以个人成长的社会化经历为基础的，一个人生活在适合发挥他们最佳作用的环境和受到鼓励的环境，他们就经常得到正强化（表扬、奖励或自我激励），他们就经常感到自己在周围环境中有意义和有价值，因而形成自尊感。相反，一个人由于自己有某种缺陷或不足，从幼年开始就受到周围环境（家庭环境、工作环境、社交环境）的嘲弄或否定评价即负强化，而使自己正常的自尊需要长期得不到满足，从未尝过或很少尝过奖励或赞扬而使自尊需要得到满足的甜头，久而久之，使自尊需要得不到正强化而萎缩或弱化了。因而形成不了具有良好适应功能的自尊，却形成了自卑或低自尊。自卑或低自尊的人经常感到自己在周围环境中无意义和无价值，觉得自己许多方面不如别人，所以，不能肯定与别人有相似的地方。久而久之，就会对自己无所谓，对周围环境给予自己的评价无所谓，变成了人们常说的"脸皮厚"或"不要脸"，妄自菲薄、自暴自弃，缺乏做人的信心。轻者妨碍个人的成长进步，重者会走向堕落或犯罪的邪路。而且，长期低自尊或自卑还易形成退缩型人格，不少研究反映，自杀前有自尊下降和丧失自尊的情况。

自卑感在很多时候都可能转化成挫折感，那么，如何转化的呢？表现在以下两方面：

第一，当自卑感成了个体实现特定目标的心理障碍时，自卑感就引发了挫折感或转化成挫折感。比如，某人本想考大学，但又害怕自己考不上，因而自卑，自卑感使他不敢去攻克难题，成了考大学的心理障碍，本来经过努力有希望考上，

就因为自卑感阻碍他去实现既定目标，他真的失败了，于是产生了挫折感。

第二，当真实我与理想我之间差距太大时，自尊转化成自卑进而产生挫折感。一个人自尊心的强弱是由真实我与理想我之间的差距决定的，真实我是自我中成功的已实现的部分，理想我是个人期望达到的抱负部分。如果个人抱负过高，过于幻想，不切合实际，个人对理想和现实的关系不清楚、不理解，或没有机会实现理想或能力不够，难以达到成功，成功与抱负的比值很小，真实我与理想我差距大，这些情况实际上削弱了个人对现实的意义感和价值感。所以，造成自尊感降低。真实我与理想我差距越大自尊越低，焦虑越高。差距太大，个体无法协调二者之间的关系，就会产生不同程度的挫折及其他心理障碍乃至心理疾病。

二、自负感导致挫折心理

自负是一个人对自己的过高评价。造成这种过高评价的原因有两方面，一是个体自身条件（品德、能力、智力水平、勤奋程度、成绩、社会地位等）一般，但自我评价过高而产生自负；二是个体自身条件较优越而引起自负。这两种情况引起的自负都极易导致挫折感。

1. 自身条件一般却自我评价过高引起的自负而导致挫折心理

一个人对自己的评价应该根据自身条件及他人对自己的评价即“反射的我”而定。有自知之明者，对自己的评价一

般与自身条件和他人对自己的评价相差不多，这是客观的自我评价；而自知之明较差的人，对自己的评价往往高出自身条件，即对自己做过高的评价。这种人本来自身条件一般，可是他总认为自己什么都好，什么都比别人强，他们对谁都不服气，把谁都当做竞争对手。而别人对他的评价比他的自我评价要低些，所以，他就认为别人对他有成见，有意和他过不去，或者认为自己不会“拉拢”人，别人才对自己评价低。由于他经常对自己的评价过高，自然产生自负感。这种自负感很难使他与其他人处好关系，这样，他势必经常碰壁。每次都想着应该得到某种荣誉、某种好处、某种职务或职称，每次却又得不到，甚至与他自己估计的相差甚远，有时连一票都得不到，这样，每次都产生较强的挫折感。挫折并未使他们自我反省，降低自我评价去客观地审视自己的不足，反而增加了逆反心理，总认为社会不公、人与人之间是互相利用的关系，自己不给别人好处，别人也不会给自己好处。自我感觉认识清楚了为什么自己得不到的根本原因，于是，在他的自我评价中又增加了一层新意——自我清高，不随波逐流，促使他更加自负。久而久之，这种人就经常生活在自负——挫折——再自负——再挫折的恶性循环中。不管怎样循环，他都不会降低自我评价，仍然是自负。

这种人的自负来自于两个方面的原因。一方面是由于看不惯社会不正之风而锻炼出的清高自负；另一方面是缺乏自知之明而产生的自负。具体分析如下：

一方面，由于看不惯社会不正之风而锻炼出的清高自负。古今中外，社会上人与人之间的关系不乏相互利用、势利眼、嫉妒心等不良的社会风气，其中，以势利眼最甚。势利眼即看人的势利行事，并以势利作为评价人的标准。鲁迅说：“有

谁从小康人家而坠入困顿的吗？在这途程中，我以为可以看到世人的真面目。”列夫·托尔斯泰也有类似的体验。据有人回忆，托尔斯泰曾与自己的同乡谢尔盖·阿尔布佐夫拜谒了阿曾金沙漠修道院。他们脚穿树皮鞋，肩挂背囊，在招待朝圣香客的下房和肮脏的小酒馆用餐。接待人员像军官对待士兵那样粗暴：“过来，在这儿坐下！”托尔斯泰不露声色地听凭他们摆布。但是，阿尔布佐夫终于忍受不了他所崇拜的人所受的这种粗暴待遇，无意中露了真相。于是，接待人员立刻换上一副笑脸：“大人，请进旅馆休息。”“阁下，您要用点什么？”等等。这种在达官贵人面前毕恭毕敬、阿谀奉承，对普通人冷淡粗暴的势利眼，给大作家托尔斯泰留下了很坏的印象。

在势利眼的社会里，不可能按人的本来面目来看人。一切心地善良、秉性正直的人无不对此表示反感。居里夫人是这样的人“由于社会的严酷和不平等，她的心情总是抑郁的”；爱因斯坦也是这样的人，据他的女婿说：“在这个崇拜成功而对成功之前所走过的痛苦道路全然无知的冷酷无情的社会里，他感到很不舒服。”在我国古典小说中，对这种现象揭露最深刻的要算是《儒林外史》中《范进中举》的故事了。其中胡屠户这个人物就是势利眼的典型，在范进中举前后，胡屠户对待范进判若两人，一副势利小人的形象活生生出现在读者面前。

当今社会这种势利眼难道还少吗？今天的势利眼与古时的势利眼，外国人的势利眼与中国人的势利眼没有多大差别。面对着势利小人，凡是注重自己人格的人，都不会去随波逐流，不会为得到别人的好评、为了几张选票、为了升个一官半职而去向别人陪笑脸、跟别人拉关系，自然越是得不到别

人的肯定评价，越会使自己的清高心理得到强化，也就越会自负。这种人到极端时甚至会产生这种想法：如果为得到某种好处去做势利小人的话，我宁可不要这种好处也不与势利小人为伍。这可以说是自负的一种登峰造极了。当然，这种对社会不良风气的鄙视而产生的清高自负是值得称赞的。

另一方面，缺乏自知之明而产生的自负。这种人缺乏自知之明，自我评价过高。比如，他们只看到自己的成绩和优点，而看不到自己的失败和缺点；只看到自己努力工作、自己有能力，而看不到别人也努力工作、也有能力。越是想这些，越觉得自己比别人强，因而也越自负。这种因缺乏自知之明、自我评价过高而引起的自负是不能给予肯定的。

把以上两方面结合起来看这种自负者的全貌，他们既给人一种宁折不弯、有骨气的强者形象，让人肃然起敬，又使人产生一种惋惜之情，如果他们不仅是清高的自负而且又有自知之明该有多好啊！可是，人无完人，金无足赤。

2. 优越条件引起自负感导致挫折心理

同是自尊心过强，前面阐述的自尊心过强导致自卑感，是由于个体有某方面的缺陷或不足，所以，自尊心与自我缺陷之间形成了强烈的反差与矛盾，因而自尊心越强，导致的自卑感越重。此处将要论述的自尊心过强是由个体优越条件而引起并扩张为自负所导致的挫折心理。

前面已经阐述过，当社会评价满足了一个人的自尊需要时，个体便产生自尊感。良好的自尊状态是平和镇静、轻松愉快，有利于进步和发展、社会适应功能良好的心理状态，而且，在行为上表现为不卑不亢。这样的心理状态正是健康心理的主要特点。具有自尊心的人，在人际关系上既能尊重自我又能尊重他人，所以也能获得他人的尊重；在学习和事业

上，自信心高，责任感强，能够自强不息、奋发向上，力求取得学业和事业上的成就。

任何事物都有个度，超过了度则物极必反。当一个人得到社会肯定评价满足了自尊需要后就沾沾自喜，这就使自尊扩张，走向了反面即自负。或者虽然还未得到社会的肯定评价，但个人条件确实较优越，比如，风度翩翩、仪表堂堂、能力过人、才华出众、家庭富有、社会地位高、学历高等等，自己也有一种鹤立鸡群之感，这也是自负。可见，自负是个体的自我评价过高而产生的一种自我意识。自负者骄傲自满，自以为了不起，认为老子天下第一；自负者孤芳自赏、固执己见、不尊重他人的意见和感情，甚至抬高自己、贬低别人，难以搞好人际关系。常常自觉或不自觉地与周围环境处于对立的位置，因而导致失败，随继产生挫折感。每次的挫败，他们骄傲的心灵都留下了现实叩击与灼伤的斑斑痕迹，使挫折感不断加重，顾影自怜中，促使他们的个性朝着更加偏执、孤僻的方向发展。

不仅如此，自负者还容易为自己制定过高的目标，当目标受到阻碍不能实现时，便产生挫折感。在第二章“逆境与挫折心理的产生”中，我们阐述了组织目标过高或过低都会成为个体的逆境，使个体产生挫折感，其引起挫折的障碍是组织目标。而此处我们提到过高的目标引起的挫折感，指的是不正确的自我意识即自负是引起挫折的障碍。由于自负者自我评价过高，自以为“老子天下第一”，所以，为自己制定超过客观条件和自己实际能力的目标，这时的高目标完全是主观设想的。一旦这种不切合实际的高目标在努力实现过程中遇到无法排除的障碍时，由于自负者缺乏足够的承受失败的心理准备，所以面对障碍就会手足无措，产生极强的挫折

感，甚至会在挫折面前狗急跳墙，做出违背道德和法律的行为。下面介绍的一例，就是典型自负者下海经商赔本之后，承受不了失败，在自负的自我意识支配下，面对挫折走入杀人、抢劫犯罪的深渊。

此案的主角名叫芮煜明，父母均是长沙的高级知识分子。芮煜明从念小学开始，直至高中毕业，每学期均被评为三好学生。1982 年进南京某大学物理系学习，1986 年在物理系攻读硕士学位，其间任校研究生院学生会主席；1989 年芮煜明又以优异成绩考入化学系攻读博士学位，此时他已是一名中共党员。1992 年 12 月，他毛遂自荐，担任了化学系硕士班的辅导员。这些为他形成自负的自我意识铺好了一步步的台阶。

从一名优秀学生到一名党员，再到一位硕士班的辅导员，一连串闪光的花环串成了芮煜明的成长之路。把这一切和一个犯罪分子联系起来，似乎是不可能的，更何况是一个杀人、抢劫的重大案犯。

然而，警方根据作案现场留下的痕迹和目击者提供的作案人的相貌特征，认定芮煜明是杀人、抢劫犯罪的嫌疑人，并向全国发出了通缉令。通缉令上写着：1993 年 10 月 9 日中午 12 时许，南京电力自动化研究所“四创电器”商店发生了一起抢劫杀人案件。一犯罪分子持匕首用乙醚将该店副经理曹某弄晕后刺成重伤，并抢走现金 200 余元及其他物品后逃离。”

芮煜明逃亡 8 个月后，在广西的一个边陲小镇嫖娼被拘留时警方认出了他，给他戴上了手铐。这时，他才知道自己完了。

芮煜明犯罪后，整个大学校园被震动了。他为什么会犯

罪？前面我们介绍他的成长过程，就为找到他犯罪的原因做了铺垫。芮煜明自小一帆风顺，造就了他狂妄自大的个性，自以为以其能力，干任何事都能成功。他的一位学友透露，芮煜明一次酒后吐真言，说他的理想是："30 岁做学问，40 岁搞经济，50 岁当官"，并且是"起码市长以上的"高官。而 1993 年正是芮煜明 30 岁，他要完成他第二个人生目标：搞经济。

然而，初次下海，他赔了。他承受不了失败，他失去了平静，他为筹到资本，盯上了电脑商店的那台"画王"，并实施了抢劫。

在自白里，他分析了自己的杀人动机："我是个人人仰慕的博士生，所有人都把我看成天才。可谁又知道，做一个'天才'得付出什么样的代价。我得时时刻刻绷紧自己的神经，决不容许第二个人超过我。我生活得很孤独，没有朋友，没有娱乐，除了学习什么也不做，也不敢做。"孤独正在悄悄地把他扭曲成狂傲。但同时，众人的赞誉又给他搭了一个高高的脚手架，让他越爬越高，忘乎所以。岂料高处不胜寒，在封闭的自我里，"我感觉到自己无所不能"，"无论干什么，我都是最棒的，甚至抢劫"，而且"我一直都十分幸运，这一辈子我很少遇到挫折，这一次我相信也不会出事"。

从芮煜明自傲自大甚至自相矛盾的自白中不难看出，他是个心理素质和品格发展失衡的人。而这失衡的起因是自负的自我意识，自负使他走上犯罪道路，犯罪又使他产生挫折感。

如果说芮煜明的自负是由高智商造成的，那么下面这个人的自负则是由于地位的突变而助成的。禹作敏——他曾是中外知名的一个新闻人物，作为天津市静海县大邱庄村的党支部书记，他把这个盐碱地上穷得叮当响的村子办成了一个

富得冒油的乡镇企业集团。可以说，他自我感觉良好，认为自己是个能人，他自尊到了极点，变成了自负。这种自负，一直延续到他于1993年4月15日因涉嫌命案被捕时，以至于被审讯初期还在延续。正是由于他的自负，才使他视法律为儿戏，非法扣留执法人员，把社会主义国家的公民当成他的大家长作风管制下的驯服工具；正因为他自负，才在被捕后的审讯中仍摆出他农民企业家的名人架势与审讯人员周旋；正是由于他自负，他才以冷漠抗拒审讯。这个不可一世的禹作敏有什么暗藏心机的狡猾吗？没有。只有他被抬到极高处因而不可一世地自尊才使他犯罪，一旦沦为阶下囚又不能正视现实的更加虚张声势的愚昧！这便是无知的自负。

禹作敏不可一世的自负，最终还是硬不过法律，两个月的心理战，使禹作敏变成了罪犯。38次审讯，使禹作敏终于向法律低头，被判刑20年，他未上诉。这说明，禹作敏如果继续自负，他将永远被人民和法律判为无知和愚昧。虽有过“一手遮天”的愉快，但最终还是重重地跌了跤，产生从未有过的挫折感。当他以自负对待周围的一切时，最终是失败；当他放下架子，正确地评价自己时，他便从自负的危险的空中楼阁中回到了厚实的地面，才获得了新生的机会。可见，自负就必定要失败，失败就必定产生挫折感。

以上分析了自卑、自负与挫折心理的关系，通过分析可以看出，一个人的自我意识与其挫折心理的产生有密切的关系。一个人如果有了正确的自我意识，他就会正确客观地评价自己以及自己与周围事物的关系，因而就不会自卑或自负，也就不会产生挫折感；反之，如果自我意识不正确、不客观，他就不会正确评价自己以及自己与周围事物的关系，或者自卑或者自负，因而就会产生挫折感。

自我意识的变化过程是由其内在心理成分决定的，即自我认识、自我情感、自我意志，以及对不同时期自我的反映，即现实的“我”、回忆的“我”、反射的“我”、理想的“我”。以罪犯为例，他们危害社会的行为触犯了刑律，受到了法律制裁，引起了他们的法律挫折。如果他们的自我意识是正确客观的，他们就会客观评价自己的罪行，继而产生自我悔恨的情感，彻底认罪服法，并以坚强的自我意志调节、控制、监督自己，彻底改恶从善。同时，正视现实“我”是有罪的“我”，痛恨回忆“我”即过去的我；正确对待反射的“我”即他人意识中自我形象的意识，它帮助现实的“我”与大多数他人心目中的“我”取得一致；设立正确的理想“我”，做一个遵纪守法的社会公民。这种正确客观的自我意识会使罪犯因判刑而产生的挫折感逐渐减弱，并化挫折为动力，努力改造。反之，如果罪犯的自我意识不正确、不客观，他们就不会正确评价自己的罪行，更不会产生自我悔恨之情感，反而会有与执法机关相抵触的自负情感，就根本不会靠自我意志约束自己的不良心理和行为。同时，不能正视现实“我”是个有罪的人，反而作为罪犯的角色意识淡化，当犯人不像犯人；对过去回忆的“我”念念不忘、自我欣赏；对反射的“我”即他人对自己的否定评价持敌视态度；设立出狱后重操旧业、加倍报复社会的理想“我”。罪犯这种错误的自我意识不但不能减弱他们因判刑而产生的挫折感，反而会使他们产生新的挫折感即反向挫折，日复一日、年复一年，总是在伴随着挫折的体验中度日。

第四章 性格与挫折心理的产生

我们常听到或见到某人因暴躁而使好事变坏事，自己惹事后又产生挫折感；某人因偏执而使自己成了孤家寡人，人际交往受阻产生挫折感等等。究其产生挫折的原因都是因不良性格所致。

性格是指一个人对现实稳固的态度以及习惯化了的行为方式的总和。它是一个人个性的核心。一个人整体的精神面貌是通过其个性或人格反映出来的，个性或人格是指在个人自然素质的基础上由于社会的影响通过人的活动而形成的个性倾向性以及稳固的个性心理特征的总和。人的个性包括个性倾向性和个性心理特征，个性倾向性包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观；个性心理特征包括气质、性格、能力。我们在研究影响挫折心理的个性因素中以性格为主，因为性格中包含着个性倾向性和个性心理特征的其他成分。性格的结构特征由性格的态度特征、性格的理智特征、性格的

情绪特征、性格的意志特征组成。其中，性格的态度特征包含了个性倾向性，比如：为什么有认真、勤奋的工作态度，为什么对社会、对他人有热爱、关心的态度或者冷酷与漠然的态度，完全是由于个性倾向性决定的；性格的理智特征主要包含了能力特征，同时又有气质特征；性格的情绪特征和意志特征既包含了个性倾向性又包含了气质特征。可见，说性格是个性的核心理所应当，毫不夸张。

性格在一个人的生活中起着重要的作用。良好的性格会给生活带来无穷的乐趣，使生活充满活力、温馨和幸福；而不良的性格则会给生活蒙上一层层阴影，使人在社会生活中处理不好人际关系及其他方面的问题，给生活带来不快、不幸、挫折甚至大的灾难。在引起挫折的个体自身因素中，性格是个很重要的因素，不良性格极易导致挫折。日本当代著名精神分析学家和精神医学专家木村骏先生把严重的性格不良称为“性格破产”。在各种压力下惊慌失措、丧失正常理智而导致挫折甚至自我毁灭的心理现象称做“性格破产”。所谓性格破产，则是和否定意义的性格特征有关，例如，自卑感、性情粗暴、意志薄弱、朝三暮四、神经过敏或过度敏感脆弱、冷酷无情、个人至上、自由散漫、狂热盲动、急躁轻浮等，都是否定意义上的性格特性。

本书所阐述的是正常范畴内的性格，还未达到性格破产的程度。茫然的人生之路上，性格破产与非破产的叉道繁多，一念之差便会误入歧途，这时驱使自己做出“荒唐选择”的不是别的，正是自己的性格。有许多人在日常生活中并没有意识到自己性格深处存在着隐患，即使有人有所意识，也认为没有什么了不起，不会给自己的人生带来灾难。然而，当一个人一旦处于某种极限状态，存在于他性格中的危险部分

便会突然发作，引起精神混乱而导致悲剧的产生。可见性格在人的生活中的重要作用。

一个人性格的形成过程主要来自于两个方面：一方面是先天的高级神经活动类型和气质；另一方面是个体后天的生活环境和条件。具体分析如下：

一方面，高级神经活动类型和气质对性格形成的作用。高级神经活动类型来自于高级神经活动的兴奋过程和抑制过程的三种特性，即强度、平衡性和灵活性。所谓强度，是指神经细胞经受强烈刺激或对持久而集中的兴奋的耐受能力。凡能经受强烈刺激并能持久工作的为强，反之，则为弱。所谓平衡性，是指兴奋和抑制在强度上的对比程度。如果兴奋和抑制的强度不分高低，就是平衡的；如果其中之一占优势，则是不平衡的。不平衡可分为两种情况：一种是兴奋占优势，另一种是抑制占优势。例如，胆汁质就是兴奋强于抑制，抑郁质是抑制强于兴奋。二者都是兴奋和抑制的不平衡型，一强一弱。所谓灵活性，是指兴奋和抑制相互转换的速度。如果两种神经过程相互转换迅速、容易，表明神经过程灵活；如果转换缓慢而困难，表明不灵活。例如，多血质的人属于灵活性高，粘液质的人属于灵活性低。由于高级神经活动这三种特性的不同组合组成四种神经类型，恰好与四种气质类型吻合，即强、不平衡型——胆汁质；强、平衡、灵活型——多血质；强、平衡、不灵活型——粘液质；弱、不平衡型——抑郁质。关于四种气质的特征，将在相关的性格中介绍。

高级神经活动类型和气质为个体性格的形成奠定了先天的自然基础。它决定性格在行为方式上的特征。

另一方面，后天的生活环境和条件对个体性格形成的作用。一是童年的经历留下的心理潜影；二是童年以后即现实

的生活环境和条件。这二者属于个体不同时期的生活经历，对个体性格的形成和改变都起到重要作用。

首先，童年留下的心理潜影对性格的形成起着重要作用。美国精神病学家、在人际关系理论上享有盛名的萨里班指出，个体人格的核心是由 8 岁到 12 岁的生活环境决定的。精神分析学派的创始人弗洛伊德也说过，在一切自卑感的后面存在着早在童年期就萌发的对爱的不安。美国已故心理学家拉艾尔德认为，许多价值观念是在孩童时代从其父母或权威人物那里学来的。日本当代著名精神分析学家和精神医学专家木村骏先生也认为，在观察一个人性格破产时绝不能无视影响其性格形成的幼年期环境。可见，童年的经历对个人性格（甚至人格）的形成起着重要作用早已被相关科学的名人们注意到了。

其次，童年以后即现实的生活环境或条件对个体性格的改变起着重要作用。虽然性格形成后是相对稳定的，神经系统已经形成了动力定型，但因为动力定型有两种特征，一是定型即稳定性；二是动力即可变性。所以，当个体生活环境发生较大改变时，就会使性格发生变化。比如，一个童年生活在幸福生活环境中的人，形成了开朗、乐观的性格，但当他长大后连续在逆境中生活多年，处处碰壁、常常压抑，渐渐地他由开朗的性格变成了抑郁加偏执的性格，是现实恶劣的环境改变了他的性格。

以上从神经类型和后天生活经历两大方面概括了影响性格形成的重要因素。在下面分析的各种性格中都会涉及到这两方面。由于以上两大方面的差异，使个体之间的性格表现出很大的差异：有的性格较好，不易导致挫折；有的性格较差，易导致挫折。易导致挫折的性格有如下几种类型：依赖

型性格、敏感脆弱型性格、偏执型性格、粗暴冲动型性格、抑郁型性格、嫉妒型性格、理想型性格。下面分别分析：

一、依赖型性格与挫折心理的产生

依赖型性格属顺从型性格的一类，但其依赖性特征又远远超过顺从型性格。如前所述，幼年期的经历、生活环境对一个人的性格形成起着重要作用。童年期依赖欲望强的人，易形成依赖性格，也易形成"性格破产"。这种性格的人"恃宠"倾向较为强烈，换句话说，这种人总是希望得到别人的爱护或保护，由于其依赖性性格所使而经常求助于他人。这样，一旦遇到人生的艰难险阻，他们就很难凭借自己的力量来克服，最终就会陷入精神迷乱、心理障碍的困境。另外还有一部分人，当他们的"恃宠"即依赖欲望得不到满足时，便会产生异常强烈的怨恨、憎恶、偏见和蛮横。这种依赖性和幼稚性攻击行为若成年之后丝毫无改、依然如故，那么就会与成人社会所要求的责任心和纪律性等格格不入，从而成为反社会性的性格变态者。

这类依赖欲望强的人，青春期过长，阻碍了他们的心理成长，所以，性格破产的最初危机产生于青春期。日本的学者把这类不愿成为"成人"的人称为"延期补偿者"。"延期补偿"原来是经济学的术语，在这里被用来指那些"延期承担作为成人应负的责任"者。一般而言，青年人都会在某种程度上对现存的社会体制持一时的反叛态度，这是青少年期的年龄特征决定的。但是如果他们只是永远停留在这个阶段

上止步不前，那么就很有可能成为流浪者或不能自立的人，在社会上游荡而不能自拔。这样，自然会使他们经常产生困惑与挫折感，尤其是进入成年后，年龄上已是成年人，但心理上仍停留在青年期，就无法适应成人社会，因而经常遇到对其他成人来说不算困难的困难。他们就会面对困难束手无策，挫折感接踵而至，长期生活在烦恼、焦虑、恐惧与痛苦之中。例如，现在的许多独生子女，从小就在父母及祖父母的溺爱中成长，形成饭来张口、衣来伸手的依赖型性格，待他们的年龄到了该独立生活和工作的时候，就会表现出无独立性、无主见而不能适应社会，屡遇挫折、屡遭失败。

二、敏感脆弱型性格与挫折心理的产生

敏感脆弱型属内向情绪型性格，在抑郁质气质基础上形成。抑郁质是一种脆弱的气质，神经类型是弱、不平衡型。这种性格的基本特征是：既敏感又脆弱。敏感性使这种性格者对外界刺激感受性极高，敏感多疑，谨小慎微，很微弱的刺激对别人无所谓，对他们却会引起很强的反应。他们经常怕别人对自己不怀好意或看不起自己，怕别人挑剔自己、拆自己的台。但由于内向情绪又不愿外露，所以，内在体验十分深刻、十分痛苦，经常过着惊恐万状的日子，如果发展下去会成为敏感性关系妄想症。同时，性格的脆弱性又使他们耐受性极低，经受不起外界强刺激及自己内心的压力，极易产生挫折感，而且对挫折的心理承受力很弱，在挫折后自伤自残、轻生者居多。

例如，从前德国有个叫瓦格纳的男人，他曾当过教师，表面看来他是个人格健全的人，然而，有一次受性欲驱使，他竟偷偷地和动物发生了性关系。本来他就是个过敏型性格的人，事发之后，一种犯罪的自我感觉更加剧了他的神经过敏。别人的一点小小的脸色变化都会使他胆战心惊，怀疑别人已知道他的全部秘密而在嘲弄自己，渐渐地他就陷入了妄想症（无任何事实根据的空想）。从此这种妄想症不断加剧，有一天终于爆发了，瓦格纳突然拿着手枪一个接一个地把村里的人全都杀死了。

此例中瓦格纳已经形成了敏感型变态心理，出现妄想就是精神病的突出特征。如果我们生活中的正常人具有瓦格纳除妄想以外的特征，那就是敏感型性格了，这是正常人的一种性格类型。敏感型性格的人对被嘲弄、对自认为遭到的轻蔑、不公平往往反应过敏或过分。这类性格的共同特点就在于都具有一种认知上的错误，即误把一些并非有意或实际上并不存在的轻视想像视为对自己心怀敌意，因而他们常常错把一些中性行为当做威胁信号，别人一次无意冲撞可能被他视为奇耻大辱，于是否定情绪极强，无法使自己安静。

上例是一例侧重于敏感的性格特征，由于敏感与脆弱的特征在不同人身上有所侧重，所以，分开介绍。

下面是一个侧重于脆弱特征的例子。一个 31 岁的日本母亲把自己仅四个月的婴儿活活溺死在浴池里，完全是脆弱的性格造成的。表面看来，她性格开朗、善于交际，但是也存在着一种倾向，那就是她把自己的感情和心理纠葛的痛苦、折磨压抑在内心的深处。据说她的父亲沉默寡言、性格内向，而母亲则热情坦率、善于交际、爱慕虚荣。因此，作为他们的血缘继承者，她的性格中就同时存在着这两种完全相反的性

格因子。

结婚之前，她在平安的家庭环境中受到了良好的保护和照顾，从来没有感到过任何压力，即使压力临头，家人和邻居们的帮助庇护也使她能够得以迅速回避。也就是说，她那脆弱的性格并没有得到充分的表现，正是因为这种庇护，却使她脆弱的性格得到滋生，而缺少锻炼。到此为止，是她先天脆弱的神经类型或气质在顺利的环境下被暂时掩盖和助长。

以下是她婚后生活的压力加剧了她脆弱性格的发展。当她还没有意识到自己脆弱的性格时，就进入了结婚生活。其一，由于婚后的离职，她的生活圈子变得狭窄了，缺少与他人交往的机会，交往对象只有她丈夫一人，而她丈夫又是个生性孤僻、沉默寡言的人，她很少有机会打开自己的心扉，向丈夫倾诉衷肠。有了孩子后，更是整天忙于抚养照顾孩子，很少同外界接触，过着闭塞枯燥的生活，这使她脆弱的性格中又增加了孤独的阴影，更加脆弱。其二，婚后他们的新居借自她丈夫的一个亲戚，为了避免得罪这个亲戚，八年来她过着谨言慎行、小心翼翼的生活。这给她精神上带来很大的压力。其三，在她生孩子及产后期间丈夫又在外拈花惹草，又给了她精神上的打击。其四，产后体力恢复缓慢、身心疲倦。以上这一连串的事情接踵而至，造成她精神上强烈的骚动不安，她不表露的挫折感已日日渐强，最终导致突发性溺婴致死的行为。

事发之后，她的情绪极端混乱，素来正常的月经期也变得紊乱无序。这种现象反而证明了她是一个精神正常的人，而不是精神分裂症患者。各种心理测验证实，她脆弱的性格使她成为一个难于忍受压力、极易产生挫折的人，在婚后的生

活比婚前生活复杂的情况下，面对有些曲折的生活现实显得手足无措，无法承受挫折，使她本来就非常脆弱的自我控制机能彻底破产，从而导致悲剧的发生。

通过上面的分析，我们可以得出这样的结论：先天敏感脆弱的气质与后天环境压力的积淀，错综复杂地交织在一起，从而使一些人形成了敏感脆弱的性格。首先，敏感脆弱型性格者先天的神经类型是弱、不平衡型，抑郁质气质。这种人经受不了强刺激，无法承受后天环境中的压力，所以，压力对他们构成了不可抗拒的障碍，使其产生挫折感。其次，敏感脆弱型性格者的生活环境大多数是先顺后逆。先顺即早年是顺利的环境，越是在顺利的环境中生活或成长而缺乏艰苦生活体验的人，越易形成敏感脆弱型性格。日本当代著名精神分析学家和精神医学家木村骏先生指出，现代社会优越的环境条件给人们的生活带来奢侈之风，使得脑中风、糖尿病、神经官能症等生理或心理类“富贵病”的发病率也大大提高。在过去物质匮乏的贫穷年代里，人们为了填饱自己的肚子而四处奔忙，即使有心理上的压抑也无暇顾及。包括现代社会中，在还得同贫穷和恶劣环境继续做斗争的发展中国家里，心理疾病还未成为一个严重问题，因为贫穷人的主导需要还是物质需要，而精神需要还处于次要地位，所以，不太注意精神上的压力或刺激。随着物质丰富的时代到来，人们对物质的需要一旦得到满足，便会把精神需要变成主导需要．一旦这种需要得不到满足，便会丧失对精神压力的承受力。这样，某些心理疾病或敏感脆弱型性格便会应运而生。这说明，顺利的环境为敏感脆弱型性格的形成提供了条件。但是，另一方面，敏感脆弱型性格不可能或不一定总是生活在顺利环境中，他们必定要遇到逆境，这便是后逆的环境。先顺的环境

使他们没有形成对环境压力的心理承受能力，所以，在后来的逆境中他们就感到力不从心，面对困境和环境压力会束手无策，无力排除、无力承受，于是挫折感便产生。有人甚至因敏感脆弱的性格承受不了挫折而自杀或犯罪。

三、偏执型性格与挫折心理的产生

偏执型性格的人主观固执地坚持自己的看法、观点和情感；相信自己正确，而怀疑别人讨厌自己、想陷害自己；心胸狭窄、报复心强，在与别人发生矛盾时常常纠缠不休。由于这些偏执的特征，使这种性格的人经常处于挫折状态，甚至有时会导致严重后果。比如，告状狂就属此类，告状狂者偏执地认为领导整他，所以连续数十封、数百封地向上级写告状信。其实，很多问题是他自己的片面看法，言过其实。

还有些偏执型性格的人,由于认识偏执导致情感偏执。这种偏执的情感会使他执迷不悟、酿成大错。西安某大学的教授、研究生导师王玉荣就是因为偏执性格即对母亲偏执的爱，使挫折感积蓄，最终导致杀人犯罪。

王玉荣少年时家庭贫寒，作为老大，他对父母含辛茹苦养育他们成人感触颇深。后来，他父亲因病瘫痪，生活重担全压在母亲柔弱的肩头，尽管如此，母亲仍节衣缩食供他读书。他不负母望，1949 年考入当初远在咸阳的西北某理工大学，1955 年他以优异的成绩毕业留校任教。王玉荣发誓要对母亲尽孝道，使她能有一个幸福舒畅的晚年，以报答母亲的养育之恩。这为他对母亲偏执的爱打下了坚实的基础。

在工作后的几十年中，他是全校穿得最差、吃得最简单的老师，他把工资收入的五分之四都寄给了母亲。看着所剩寥寥无几的工资，妻子发泄不满："这几个钱，你说说该养活谁？"王玉荣反唇相讥："该养活谁我不管，只是我妈不能饿死！"这是王玉荣对母亲偏执爱的表现之一。王玉荣的妻子孙安秀是王母看中的，尽管王玉荣感到对方文化程度低、双方没有共同语言，但为了不违母命，他还是同意结婚了。这可谓是爱屋及乌吧。这是王玉荣对他母亲偏执爱的表现之二。婚后，王玉荣和妻子生育了一儿两女，生活还算平静，但由于王玉荣只想着母亲而不顾一家人的生活，使夫妻平静的生活被打断了，每逢发工资的日子就会出现争吵，有几次甚至动起手来。

1958 年，王玉荣以出色的教学成绩被学校公派到苏联莫斯科高等技术学院攻读博士学位。临走时，他将母亲和小弟接到自己家中和妻儿们一起生活。谁料时间一长，个性极强的婆媳两人竟开始为一些家庭琐事争吵不休，矛盾急速加剧，王玉荣经常收到妻子或是母亲的"告状信"。回国后，对母亲唯命是从的王玉荣在婆媳冲突上旗帜鲜明、偏执地把一切都归结到妻子头上，这是他对母亲偏执爱的表现之三。此外，65 岁的王玉荣退休后产生了失落感，更使他不满的是子女们似乎全被妻子"拉拢"了，回来后对他和老太太（王玉荣的母亲）不闻不问，就像没有他们这位奶奶一样，这使王玉荣既愤恼又尴尬，莫名其妙地摔东西发火。身边的亲人们都忙于各自的事情，没有人去注意他这些细微的反常举动，也无人找他谈心，这更加剧了他的焦虑与孤独感。

王玉荣在极其偏执和狭隘的泥潭中越陷越深，自我封闭也更加严密。除了老母亲和唯一的孙子外，他几乎不与人说话。1995 年以来，王玉荣经常整夜整夜地失眠，开始他想自

杀，但想到年高的母亲和他的孙子他又犹豫了。

1996 年 6 月 19 日晚饭后，只有他和老伴、孙子三人在家中，各自在自己房间做事。他关紧房门苦苦想了两个多小时，……几十年的风雨往事一齐涌上心头，他执拗地认为："事业和婚姻的不如意都怪老伴儿，儿女对自己不闻不问也是她指使，这一切的罪魁祸首都是她孙安秀。他残酷地决定：杀她、自杀，并把爱孙一起带走！此刻，他不紧不慢地拿出纸笔，给 85 岁的老母亲写了一封极简单的遗书："母亲，我要把你这么多年受到的屈辱，今天全部了结。当母亲百年以后，我会在九泉之下带着爱孙一起迎接你！"接着，他准备好自杀工具，然后，便疯狂地拿起斧头冲进老伴儿的房间，朝 64 岁的结发妻子头部狠毒地连连劈去，又丧心病狂地冲进独孙的房间，把熟睡中的孙子极其残忍地杀害了！连害两位亲人之后，王玉荣自知罪孽深重，回到自己屋里先后触电、割腕自杀，未遂。

在审讯中王玉荣终于吐露了他迟到的后悔，他十分内疚地说："几十年来，我对母亲感情太深，什么事情都顺着她，而忽略了别人，这实际上是对母亲的一种极自私的爱。尤其是对我老婆不公平，现在仔细想来，她一辈子也很辛苦。……"他终于认识到了自己犯罪的根源。

从王玉荣的犯罪心理形成过程中，我们可以清楚地看出：主要是由于他对母亲偏执的爱，这种偏执的感情已非短期心理，而是几十年就有的一种深切的、根深蒂固的爱，这可谓是稳定的、持久的。爱母亲是天经地义的，但如果只为这种爱而忽视了别人或委屈了别人，那就偏执了。而且，这种偏执也已根深蒂固，变成了王玉荣的偏执性格中的主要成分。由于他的妻子成了他付诸对母亲偏执爱的障碍，所以，使他产生了无数次挫折，曾经想过用其他办法排除障碍，但终因偏

执的性格，加上晚年的孤独和自我封闭更强化了他的偏执性格，使他采取了挫折后的侵犯行为——以彻底解决问题的杀妻方式来排除妨碍他对母亲偏执爱的障碍，当然，也使自己彻底“解脱”了。

最后，对偏执型性格的形成可以做如下概括：第一，形成偏执型性格的人多数是内向气质。内向是指心理活动倾向于内部，不轻易外露或根本不外露，例如，粘液质和抑郁质就是内向气质。内向气质为内向性格的形成奠定了自然基础。当然，内向性格的形成不仅仅取决于先天的内向气质，还有后天的生活经历。一个原本是外向气质（多血质、胆汁质）的人，经常生活在压抑或必须内向的环境下，就会形成内向性格，但先天的外向气质并未从根本上改变，只是被掩盖了而已，一旦环境适宜，还会表现出他外向气质的天性。可见，内向气质是决定内向性格在表现方式即倾向性上的根本因素。正因为偏执型性格的人内向，才使他们完全把自我封闭起来，不向任何人吐露自己内心的秘密和苦闷，这样，就使他们偏执的认识得不到别人的开导，而他们自己压抑、压抑、再压抑，只能更加偏执。正如王玉荣在犯罪后自悔的那样：“这些年，在内在外我有些不太如意的事，我很想和孩子们谈心，和他们交流，希望得到子女的关心和理解。但我不愿放下教授父亲的架子，也不愿主动向孩子们暴露内心的弱点。强烈的虚荣心把我内心的弱点和偏见等紧紧地包裹起来，但它们却在内心恶化膨胀，从而导致了这场不可挽回的家庭灾难！”第二，偏执型性格者思维缺乏灵活性，导致偏激的认知。这是形成这种性格的最根本原因，他们认准一条道跑到底，不撞南墙不回头，思维的偏激导致情感的偏激。心理学有一种理论叫“情绪障碍的 ABC 理论”，A 代表刺激或事件，B 代表主

体对刺激的认识或信念，C 代表情绪结果，情绪结果取决于主体对刺激的认识，即取决于 B。例如，某领导同时批评了甲和乙两人，甲认为领导的批评是关心爱护自己，因而对领导者产生感激之情；乙认为领导者是有意挑剔自己、无事生非，所以，对领导者产生对立情绪，出现情绪障碍。同是一种刺激，甲乙两人认识不同就产生不同的情绪。偏执型性格的人偏执的根源就在于此，同是一种刺激他们的理解与别人的理解相差甚远。就像王玉荣一样，头脑中时时想着报答母亲的养育之恩，而忽视了其他人，把妻子与他母亲之间的矛盾都看成是妻子的责任，在这种偏激认识的支配下处处表现出对母亲偏执的爱，即情感偏激。第三，同类负性刺激或不幸生活经历的反复出现，强化了偏执型性格者偏激的认识、情感和意志。同类负性刺激是指个体连续遇到的刺激都是不愉快的刺激。这类刺激的反复出现，强化了偏执型性格者对他所讨厌的人或事的偏激看法或评价越来越严重，最终会发展到忍无可忍的程度。例如，王玉荣认为妻子对他给母亲寄钱有意见；与母亲同住后婆媳间又经常发生冲突；儿女们在妻子“拉拢”下对老太太不闻不问等等，都是妻子对他母亲不好的同类负性刺激，这些刺激使他对妻子的偏见越来越重，最终导致杀妻。除此，同类负性刺激也包括不幸的生活经历，即一个人反复遭受不公平、陷害等逆境或亲人不幸伤亡的打击，这些负性刺激会使偏执型性格者偏执的特征加速发展。可以说，不幸的生活经历对偏执型性格的形成和发展起着决定作用。

从以上的分析可以看出，偏执型性格者之所以易产生挫折感，就是由于他们的偏执而与周围环境不协调，把周围环境的其他人视为自己达到某种目的的障碍，因而产生挫折心理。

四、粗暴冲动型性格与挫折心理的产生

粗暴冲动性格又称外向情绪型性格。这种性格的基本特征是：情绪不稳定，易冲动，激惹性强；常因一点小事就发火，事后又后悔；一发火便丧失判断能力，即思维变得狭窄；一发火就发泄，或者毁物或者伤人；对别人的劝告感到恼怒，放开嗓子狂叫一番会感到心情舒畅；发火时遇到冷静的对手更是火上浇油、怒不可遏、无法自制。

粗暴冲动型性格形成的原因一是先天的神经类型和气质，二是后天的生活经历。

首先，粗暴冲动型性格的生理基础是强、不平衡型的神经类型和胆汁质气质。强、不平衡型的神经类型和胆汁质的气质是能经受强刺激，外在反应也强烈，往往以激烈的语言、行为和激动的情绪表现出对刺激的反应，一旦受到刺激后产生反应则自我抑制不住，即兴奋强于抑制。这种神经类型和气质使粗暴冲动型性格先天就缺乏自制力。

其次，与粗暴冲动型性格有关的后天环境大致有两类：一类是从小生活在放纵的家庭环境中，或缺少温暖、充满矛盾的家庭环境中，会使先天的胆汁质气质和强而不平衡的神经类型得到扩展，因而，粗暴冲动型性格很快形成。另一类是从小生活在有教养的和睦的家庭中，先天强而不平衡的神经类型和胆汁质气质会得到一些改造和掩盖，粗暴冲动型性格形成较慢或者就不会形成；但如果后来的工作和生活环境不顺利或经常受到不公平待遇等在逆境中生活，会使先天强而

不平衡的神经类型和胆汁质气质迅速被唤醒并扩展，加上环境的压力，促使粗暴冲动型性格迅速形成并得以巩固。

面对无法克服和排除的障碍或困难时，尤其是面对社会逆境中人为设置的困难或障碍时，粗暴冲动型性格者极不冷静，极易产生挫折感，而且迅速伴随的否定情感强度大，以急风暴雨式的方式产生与发泄，明显外露。正是由于否定性冲动情绪强烈，才使这种性格者不能冷静地思考如何排除障碍、战胜困难的对策，而是受一时冲动的情绪支配，做出过激行为。某些激情性犯罪者就属此类性格。例如，张某听说朋友被齐某打了，不问原因与谁是谁非，顿时恼怒便对齐某大打出手，事后问明情况，齐某还有理，张某马上后悔自己太鲁莽。

粗暴冲动型性格者之所以易冲动甚至采取攻击方式，是因为他们对刺激反应过敏。在这一点上，粗暴冲动型性格者与敏感脆弱型性格者有共同之处，只是敏感脆弱型性格者只是过分敏感，在挫折后多数采取内罚即自伤、自残或非暴力性的外罚行为，例如用语言伤害他人。而粗暴冲动型性格者在敏感的基础上又多了强烈的冲动性，而且挫折后多采取外罚的暴力性攻击行为，例如，打人、伤人、杀人等。那些极具攻击性的人对刺激表现出过敏的反应，是由于他们确实存在深刻的认知偏差，他们的攻击行为有些纯粹出自假定的敌意与威胁。几乎不管实际情况如何，一旦他们认定是威胁便立即攻击。例如，一个攻击性强的男孩与另一个男孩下跳棋，后者多跳了一步，前者马上断定这是“欺骗”，根本不想一想这或许是无意走错的。他的假定总是别人都居心险恶，其反应也几乎是自动地充满敌意。与这种类似膝跳反射的自动敌意认知密切交织的，即是同样自动化的攻击性。这种攻击性

强的孩子不会和颜悦色地告诉对方“你错了，多跳了一步”，而是跳起来谴责、谩骂，甚至大打出手。儿童的这类行为反应越多，他们的攻击性越变得自动化，最终把行为反应模式中的礼貌、开玩笑等全部赶到爪哇国去了，只剩下了攻击！

这类粗暴冲动型性格者在情感上其实很脆弱，他们的不良情绪阈值很低，更容易被更多的琐事搅得烦恼怨恨。他们一旦被激起不安，思维就一团糟，别人明明出自好心的事被他们看作来者不善，马上就诉诸自己的习惯：出击！犯罪倾向在这类粗暴冲动型性格者身上很早就显现出来了。最终走上暴力犯罪道路的儿童，早在小学一、二年级时就显示出先兆：侵犯性与难于管教。心理学家杰拉尔德·帕特森（Gerald Patterson）密切注视、跟踪研究了数百个男孩直到成年初期，他指出：“一个5岁儿童的反社会行为很有可能预示着他以后的少年犯罪。”

攻击性儿童的心理倾向性可说是他们一生屡遭麻烦和挫折的根本原因。研究发现，暴力犯罪的少年犯与尚未犯罪的攻击性高的粗暴冲动型性格者有一种共同的心理定势，即他们与某人关系不和睦时，立刻以对抗性的态度看待对方，草率断定对方有敌意，而不会再客观地多了解一点情况或换一种心平气和的方式来解决分歧。同时，他们又从不考虑打架这种以武力解决问题的最典型方式的消极后果。他们总是在心里为自己的攻击性倾向做合理化辩护：“气愤之极打人，理所当然”“打架时退缩，每个人都会叫你胆小鬼。”正是由于他们从未对自己的粗暴冲动型性格从根本上反省与克制，所以，常常是在冲动──→挫折──→后悔──→不接受教训──→再冲动──→再挫折的恶性循环中生活。

五、抑郁型性格与挫折心理的产生

与粗暴冲动型性格相反，抑郁型性格是内向情绪型性格。抑郁型性格又不同于敏感脆弱型性格，敏感脆弱型性格突出的特点是感受性高、耐受性低；而抑郁型性格者的突出特点是情绪的压抑性和内在体验的深刻性。这种性格不如敏感脆弱型性格敏感和脆弱，所以，它不一定仅仅是由抑郁质气质发展而来的，其他气质也可能形成这种性格，主要是后天环境的作用。

抑郁型性格的主要特征是：他们感到自己是个不幸的人，因而情绪消沉，对人生缺乏兴趣，在性格深处渗透着一种对人生绝望的悲哀，他们忧心忡忡，惶惶不可终日，沉浸在忧郁之中。其情感的根源是无价值感和无能力招人喜爱，因而怯懦、自怜、缺乏自信。他们不善于将自己的心情向外界发散，而是在内心深处严厉地责备自己、折磨自己。因害怕别人觉察他的无价值而不能与他人建立有意义的关系，这种情感使他们不善于合群，阴沉悲哀使他们避免主动接触社会，即使别人主动，他们也会逃开，这在其他人看来当然意味着断然拒绝，结果只能使他们落落寡合、无人搭理，因此总是处在孤独的烦恼中。

正是由于抑郁型性格的上述特征，才使这种性格者极易产生挫折感。第一种挫折：由于他们对人生缺乏兴趣，所以，当生活中出现不顺利的事情，就会使他们倍感艰难，对别人来说不算困难，对他们就构成了障碍，因而，对本来不大的

困难，他们也会产生挫折感。第二种挫折：他们的不合群、孤独、害怕与人交往，是早年生活缺少爱或交往失败造成的，这不等于他们就没有交往的需要。其实，在他们内心深处也希望别人喜欢他们，但由于他们的抑郁型性格已经形成，所以，害怕与人交往。这样，他们就会因内心深处交往和爱的需要得不到满足而产生挫折感。

抑郁型性格的人一旦产生挫折感，也会表现出与众不同的特点。其一，由于其抑郁的特点，所以，他们的挫折感比其他人的挫折感要重得多，挫折体验也深刻得多。其二，他们对挫折、失败耿耿于怀，难以忘却，面对失败的悲观主义态度在抑郁型性格者心中催生了无助感与绝望感。他们有些人在学业和工作上是弱者，因为抑郁的情绪会干扰记忆，影响注意力集中，无法完成既定学业和工作。挫折后几乎会使他们的学习和工作处于瘫痪状态，在厌世情绪支配下很可能走向人生的毁灭。

美国前国务卿亨利·基辛格就是典型的抑郁型性格。他的气质未见考证，但他早年的生活经历对他的性格形成起的重要作用却是有据可查的。亨利·基辛格幼年在德国生活，犹太人被歧视和惨遭杀戮的心惊肉跳的生活以及幼年时期的家庭关系，是形成他成年后抑郁性格的社会根源和家庭根源。

无数实例分析表明，抑郁性格产生于一种特殊的家庭形态，通常是由于父母对孩子怀有矛盾情感，某个或某几个孩子受到父母的偏爱，则等于强化了其他孩子的孤独感。基辛格感受到母亲对他的冷落和既爱又不太爱的矛盾心态；感受到父亲对他的漠不关心；感受到家中其他的孩子得到的爱比他多，使他退缩到自我的保护壳内。他孤守自我，尽量避免与人接触。据他自己回忆，在初到纽约念初中时，如果他正

沿着纽约的大街行走，眼见迎面而来一群男孩，他会穿过马路走到对面去，避开这群男孩。曾对基辛格的人生转变起过重要作用的弗里茨·克雷默说，从 10 岁到 15 岁，在这人格形成的最重要五年里，亨利一直处于一种恐怖之中，他从心底里害怕有朝一日世界将崩溃。基辛格第一任期时的参谋长亚历山大·黑格准将说，基辛格“不能确信是否总会得到认可，他不相信别人果真喜爱他。”对自我的不确信是基辛格童年时的特征概括，这成了他成人后形成抑郁性格的心理基础。

下面介绍的是市政府的工作人员 Y 君。Y 君终日闷闷不乐，心事重重，看到他，我们甚至会感到这个世界是如此地暗淡无光。开会时，他从不积极发表自己的意见，被人们认为是一个沉默寡言的人。可是一旦三杯酒落肚，他便会牢骚不断，说个没完，常常引起别人的反感。他极易伤心，有时在看电影或电视时，遇到悲惨的场面，他竟会在众目睽睽之下抹起眼泪来。遇事一不顺利，他的神经便高度紧张，挫折感马上产生。由于他对自己的紧张情绪束手无策，便会越来越心烦意乱。他在进行心理咨询时，曾坦率地承认他是一个“永远愉快不起来的人”。他对自己的种种经历和工作情况极为不满，他侃侃而谈，那沮丧悲哀的表情甚至使别人也受到感染。他对心理咨询医生说：“由于自己的性格常常招灾惹祸，在政府机关里我是没有出头之日的，我很清楚地知道这一点，但却无法彻底地从抑郁苦闷的折磨中摆脱出来。”

抑郁型性格者是永远愉快不起来的人。所以，当面对困难和障碍时，挫折体验很重，这种体验多数情况下表现为焦虑、沮丧、悲伤、绝望。

六、嫉妒型性格与挫折心理的产生

在人群中，总有些人对上阿谀、对下骄横、对同等人嫉妒。嫉妒不是别的，乃是对他人的坏事感觉快乐，对他人的好事感觉痛苦的情绪罢了。用心理学的术语给嫉妒下一个较准确的定义就是：嫉妒是指恐惧或担心他人优于自己和忌恨或愤怒他人优于自己的心理状态。培根分析说："贵族中人对新进之人当其腾达之时常露嫉妒之情。因为两者之间的距离改变了，好像一种视觉上的错觉一样，别人往前来而自己以为自身是后退了。"

嫉妒是一种复杂的情绪，"别人往前来"自以为自身往后退，于是敬畏、羡慕、屈辱、自卑、恼怒之情便纷至沓来，啮噬着自己的心。这当然是难以忍受的，怎么办呢？最好的办法是寻出对方的短处来。实在寻不到别人的短处时，就想办法把别人拉下来。有嫉妒心的人，必然是自己长进了，不允许别人长进；自己不长进，尤其不允许别人长进。这就是鲁迅所说的拖人下水的办法："我不行，而他和我一样，大家活不成，拉倒大吉。"黑格尔说："有嫉妒心的人，自己不能完成伟大事业，便尽量低估他人的伟大，贬抑他人的伟大性，使之与他本人相齐……人们想用怀疑别人动机、诬蔑别人伪善的办法去剥夺别人可敬佩的成就。"于是因嫉妒而产生的种种心态便表现出来：或消极沉沦、萎靡不振；或咬牙切齿、恼羞成怒；或铤而走险、害人毁己。鲁迅曾痛切地指出："我觉得中国有时是极爱平等的国度，有什么稍稍显得突出，就有

人拿了长刀来削平他。”你居我之下，一好百好；超我而上，谁都不好；你有了名声，我脸上无光，如此这般想来，便有一种万箭攒心之感，非把人家挤倒方消心头之恨。这除了损人不利己之外，还会有什么别的结果呢？那只能如尼采所说：“为嫉妒的火焰所围困着的人终于如同蝎子一样转动了毒尾刺杀了自己。”最严重的是尼采说的那种人：“某人有些事不如意，终于勃然大怒说‘让这世界毁灭吧！’这愤怒怨恨之情是嫉妒之极峰。”可以这么归纳：“因为我不能得到什么，全世界便不应该得到什么！全世界便应归于乌有！”嫉妒心发展到这种地步，就近乎疯狂了。从以上分析可知，嫉妒的必然结果是丧失理智，一个人受嫉妒心驱使就会失去认识事物本来面目的能力，在这种情况下，即使他获得成功，这成功本身也就成了失败。

什么人容易嫉妒别人呢？大致有四种人：第一，聪明人不嫉妒，愚蠢的人爱嫉妒。聪明人理智清醒，深知嫉妒别人是无用的，反而会害人亦害己。“一个聪明贤达的人，能够自得其乐，无需考虑别人的短长；但是一个愚蠢的人却永远必须找寻一个更愚蠢的人，才能欣赏自己的才具和智力。”这表明，有嫉妒心的人是不允许他人优于或高于自己的，总愿意自己是第一是唯一。不爱见别的东西和他共存。他人的不幸令他快慰，他人的成功令他恼怒。如果他自己遭到不幸，他很希望别人也遭到不幸。正如培根所说的：“无德之人常嫉他人之有德。”第二，忙人不嫉妒，闲人爱嫉妒。一个整天集中精力忙于学习和工作的人，他们自己的正经事还忙不过来呢，哪里还有闲心去嫉妒别人呢？他们更善于行动，就在别人因嫉妒而怒火中烧时，他们早就悄悄上路，从从容容向既定目标前进了。而整天无事可做或什么事也做不成的闲人却有闲

心去嫉妒别人，正如培根所说："嫉妒是一种四处游荡的情绪，能享用它的只能是闲人。"第三，自信的人不嫉妒，自卑的人爱嫉妒。自信的人相信凭自己的能力和努力一定能赶上和超过别人，所以，他们只专心脚踏实地凭自己的能力去做，不嫉妒别人。而自卑的人因自感能力不行无法赶上别人，所以，只能以嫉妒别人来求得心理上的平衡。斯宾诺沙说："自卑人的痛苦即是起于借他人的力量或德性以判断自己的软弱无力，但假如他想象中完全以考量他人的短处为事，则他的痛苦必将减少，甚或感觉快乐……反之，假如他觉得与他人比较他越是不如人，则他将越痛苦。所以，没有人比那自卑的人更容易起嫉妒之心了，他们最喜欢努力观察别人的行为，其目的大都只在指责别人，而不在匡正别人。"第四，心胸宽阔者不嫉妒，心胸狭窄者爱嫉妒。心胸宽阔者一般不太计较小事，也不太注意别人有哪些方面已经超过了自己，尤其是在利益分配和异性交往这两个十分敏感的问题上，他们更不太注意别人比自己多得了多少好处或哪个与自己同性别的人过多接触了自己的恋人或配偶。在他们看来，谁比自己强了，说明人家有本事，说明自己不如人家，从来不往歪处斜处去想。所以，他们也从来不嫉妒或很少嫉妒别人，他们既不嫉妒别人的风度和靓丽，也不嫉妒别人的能力、地位和财富。自然，他们也很少有因嫉妒别人而产生的痛苦和挫折感。他们活得潇潇洒洒、坦坦荡荡。而心胸狭窄者，鼠肚鸡肠，经常注意的是谁比他露脸了、冒尖了，谁比他受领导赏识了，特别是在名利分配上谁比他多得好处了；还有一种特别容易打翻醋坛子的男人和女人，对自己的恋人或配偶接触其他异性十分注意并认真研究，等等。一旦发现上述其中一种现象，他们便会顿生妒火，于是乎，心烦意乱、抓耳挠腮、吃睡不宁。

一个人的嫉妒心一旦久了，便会形成一种嫉妒型性格，即一个人嫉妒别人已成了习惯，旧的嫉妒对象消失了，又能寻找到新的嫉妒对象，具有稳定、持久的特点。

嫉妒与挫折心理的产生有何关系呢？有嫉妒之心尤其是形成嫉妒性格的人极易产生挫折心理。这是因为：第一，在嫉妒性格者心中凡是他认为比他强的人都对他构成了障碍，别人得到的，他就得不到了，所以，在嫉妒别人的同时自己也产生了挫折感。第二，有嫉妒心的人常常怕别人超过自己，所以，经常处于惶惶不可终日的情绪状态中，因而感到事事不顺心、处处有障碍，只要有障碍感到难排除就会产生挫折感。第三，由于有嫉妒心者多是自卑的人，所以，他们虽希望赶上别人，却又不知如何赶上别人，自己的能力也无法使自己赶上别人，更无法为自己确定一个赶上别人的合适目标，没有合适的目标就无心理准备。因而，这种盲目与自卑就成了他们前进的障碍，因自己克服不了障碍而产生挫折感。

下面是一个因嫉妒型性格而引起挫折感导致过激行为的真实案例。

1996 年 6 月 14 日，武汉一所著名的医科大学发生了一起严重的伤害案件：生物系即将毕业的女研究生谭小华用水果刀将自己的导师周明教授刺伤，随即举刀自杀，未遂。造成这种恶果的根本原因是谭小华多年形成的嫉妒性格。

没有比自卑更容易起嫉妒心。是的，谭小华这个女研究生的嫉妒性格也正是从自卑开始的。1972 年谭小华出生在武汉市的三眼桥棚户区一个十分贫寒的家里，父母做临时工，在他上面还有两个弱智哥哥。谭小华从记事起就饱受了街坊邻居同龄小孩的欺侮，她的两个弱智的哥哥更是成了一些调皮男孩捉弄玩耍的对象。父母亲只好将三个孩子关在家里，拒

绝别人的同情和帮助。这使谭小华幼小的心灵涂上了自卑的印迹，这种自卑为她嫉妒型性格的形成奠定了基础。

1984年5月谭小华母亲去世，父亲竟拿不出钱来给母亲安葬，火化后只好将骨灰盒存放在火葬场的骨灰存放室，存放费到第三年涨到60元，谭小华随父亲去凭吊，父亲只好将手表当掉交了这笔费用。当时谭小华上初中三年级。回来的路上，她对父亲说自己不想读书，想去打工赚钱，父亲狠狠地给了她一个耳光，说："你不读书，我还指望谁呀，你一定要考上大学，为家里争气。"

从这天起，谭小华就把自己关在了一个与世隔绝的世界里，书和课本成了她唯一的朋友，出人头地是她生命的全部追求。从初中到高中，她没有一个好朋友。她嫉妒别人在学习上超过她，仇视那些环境优越生活比她过得好的同学，甚至同学们遇上高兴的事在一起欢笑，也成了她憎恨的理由。1990年谭小华考取大学后，变得更孤僻、更沉默了，嫉妒心也更强了。对于那些漂亮或是在学习上超过她的女同学，她总要找机会将她们的化妆品和学习笔记本扔进垃圾箱，然后若无其事地帮着寻找。

1994年6月，谭小华以优异的成绩通过毕业考试，在颇有名望的周明教授门下攻读生物专业的研究生硕士学位。与她同在周明教授门下的还有一位和她同级的男研究生汪志强，作为导师的周明教授十分欣赏谭小华学习刻苦的精神，但他更喜欢汪志强学习灵活和风趣幽默的性格。此时，谭小华嫉妒的对象又转移到了汪志强身上，她唯恐汪志强超过自己，想尽办法缠着周明教授给自己单独授课。她不止一次地在导师面前中伤汪志强，说他对生活玩世不恭，借谈恋爱为名玩弄女性等等。可周明教授几经了解，发现她反映的许多事情

纯属子虚乌有，便委婉地批评了谭小华。由于谭小华的嫉妒性格从小就已形成，所以，会习惯性地表现在每时每刻。就连周明教授单独带着汪志强做一次实验被谭小华知道了，也要逼着汪志强交出实验记录并在深夜 10 点多钟又去敲开周明教授的家门，要导师带她再去实验室做实验。周明教授开始意识到谭小华那强烈的求知欲背后，隐藏的是心灵的自卑。这种自卑使她对别人的施舍和帮助也产生一种异常的心态。一次，当周明教授知道谭小华家境困难，给她 2 000 元钱让她把母亲的骨灰安葬时，谭小华虽勉强收下了钱，却在日记中写道："谁都希望自己成为恩赐者，那份施舍弱者所获得的精神享受是物质享受所无法代替的，今天我成了被施舍者，这礼貌的折磨让我心痛……我一定要努力，要出国，让所有那些看不起我的人都成为我的施舍对象。"可见，由于自卑使谭小华对别人的善意帮助也产生一种带有嫉妒味道的理解，这是她嫉妒性格的惯性思维。

真正使谭小华的嫉妒性格引起最严重的挫折感以致失去理智刺杀导师的导火线，是导师门下的出国风波。1996 年 4 月下旬，周明教授所在的医科大学获得一名去德国深造的名额，鉴于周明教授的学识和威望，校方决定由他指定出国人员。周明教授权衡考虑了整整一周，最后还是将汪志强的名字报给了学校外事办公室。谭小华知道此事后，先是与周教授大吵大闹，一定要让周教授把汪志强的名字换成自己的，她哪里知道周教授也为她联系了去美国留学。可妒火中烧的谭小华在哭闹不成之后，就以刺杀周教授的方式来发泄自己的嫉妒之火。当然，未达到目的，最后还是周教授以博大的胸怀宽恕了她。

谭小华的嫉妒性格较为典型，与许多因嫉妒性格而导致

挫折的人有共同规律。因此，可以总结出嫉妒性格的形成及导致挫折的几个阶段的心理特征。

第一阶段，自卑与补偿自卑为嫉妒性格的形成奠定了心理基础。

前面已经提到过，只有自卑的人才嫉妒别人，而一般来说，自卑的人都会或多或少地补偿自卑，很少有人彻底地自甘暴弃了，包括犯了罪的罪犯在内，也要补偿自卑。补偿自卑说明自卑者还有一定的自尊心。如果仅仅是自卑，个体只会产生自甘暴弃、望洋兴叹、悲观失望等情绪，只有既自卑又补偿自卑的人才会既感到自己不如人又不甘心不如人。这样，自卑与补偿自卑就交织在一起了。自卑使他们感到不如人，补偿自卑又使他们不甘心不如人而自己又无法赶上别人，于是，嫉妒之心产生了。这就为嫉妒性格的形成奠定了基础。例如，谭小华的自卑就为她后来的嫉妒性格埋下了种子。

第二阶段，嫉妒的隐性阶段——嫉妒者内心的否定体验。

如果追寻嫉妒的根源，可以说嫉妒是人的一种本能，就连某些吃奶的孩子都会因母亲抱别的孩子而嫉妒那个与他享受相同母爱的孩子。所以，最早的程度较浅的嫉妒往往深藏在人的不易觉察的潜意识之中。比如，对于别人得到的高于自己的名誉、地位、金钱等，并不想施以攻击，不幸的是，每念及此，总会感到胸中有一种淡淡的酸楚味。这时的嫉妒心理占思维的时间很短，对人的心理的激活作用也很微弱，不会酿成什么有害的社会后果，然而这种程度上的嫉妒心理的存在却是极广泛的。这一阶段嫉妒者已因嫉妒产生了挫折感，即被嫉妒者对他构成了障碍，他因无法超过被嫉妒者而产生挫折感。例如，谭小华对中学、大学及研究生时的同学深藏的嫉妒之情，以及由嫉妒产生的挫折感。

第三阶段，嫉妒者的言语攻击阶段——败坏嫉妒对象的名声。

前一阶段的嫉妒心理如果不能自生自灭，就会继续发展到这一阶段。这一阶段嫉妒心理的特点是当事者已不能把嫉妒心理深藏在潜意识中，它已冲破心理的潜抑作用，自觉或不自觉地暴露出来，表现为对被嫉妒者做间接的挑剔、造谣、诬陷等。这时候嫉妒者尚有一定的理智感，还不想和被嫉妒者做明火执杖的冲突，只是通过在他人中散布不利于被嫉妒者的言论，给其造成痛苦，以求得自己心理的平衡和满足。这一阶段的嫉妒心理是有其显而易见的外部表现的，主要体现在言论方面。而具体的言论又不可避免地受到一个人的性格、文化水平、道德修养等因素的影响，构成了一定的复杂性，表现出了不同的特点：嫉妒者可能是粗浅的人，这种人常以人们极易觉察的中伤和诽谤来施以攻击，十分露骨地表现出无知和浅薄。实际上这种人不可怕，其危险性也是很有限的，因为对他人过于明显地违背事实的诽谤会让多数人迅速觉察出他不怀好意，所以，别人也不会相信他的谣言；而聪明些的嫉妒者则可能去搜罗被嫉妒者的不足之处，做一些有影响力和伤害性而又貌似名正言顺的言语攻击。这种人是可怕的。

美国管理学家德鲁克（Drucker）教授在其力作《有效的管理者》一书中指出："有高峰必有深谷，才干越高的人，其缺点也往往越著。"明乎此，我们便可以想及那些"聪明的"的嫉妒者的可怕了。现实生活中，那些八面玲珑的人似乎缺点不多，但他们皆是些干不了大事的庸人，而能有所建树、卓有成效者却又经常是缺点较多的人。这样，那些庸人往往会抓住有成效者的某些细枝末节的不足之处去对其实行攻击，有时竟能使人被他搞得焦头烂额，被嫉妒者是断不敢对此等

闲视之的，他需腾出一只干事业的手来抵挡一番。抵住的，耗费了大量的精力；抵不住的，往往从此消沉，灰心丧气。

细考此类嫉妒者何以得势，是因为借助了人性中的三种心理：一是好奇心理，二是不负责任心理，三是记忆偏差造成失真。好奇心是人们对嫉妒者捕风捉影、张冠李戴或编造出来的关于被嫉妒者的“花边新闻”感到新奇，因此侧耳倾听。不负责任心理是一些水平不高的人听了好奇之事便一传十、十传百地传下去，不问是否真有此事。记忆偏差造成失真，使本是嫉妒者为了诬蔑、陷害被嫉妒者而编造或不知夸大了几倍的事，由于传谣者记忆偏差而越传越大、越传越假，最后传得面目全非，达到了造谣者想达到而个人无法达到的效果。有人可能知道关于美国军队传口令的趣事吧，那就是一个典型的记忆偏差造成的失误。1910 年，美军部队某营长对值班军官下达口令：明晚大约 8 点钟左右哈雷慧星将可能在这一地区被看见，这种慧星每隔 76 年才能看见一次，命令所有士兵着野战服在操场上集合，我将向他们解释这一罕见的现象。如果下雨的话，就礼堂里集合，我将为他们放映一部有关慧星的影片。结果，这个口令经值班军官传给连长──→排长──→班长──→士兵，最后传成了这样一个笑话：在明晚 8 点下雨的时候，著名的 76 岁的哈雷将军将在营长的陪同下身穿野战服开着那辆“慧星”牌汽车经过操场前往礼堂。看吧，一个关于“哈雷慧星”的口令被一级一级地传成了哈雷将军了，记忆的偏差就这么严重。嫉妒者正是利用了人们的上述心理达到了他自己的目的，使得他不用抛头露面，就能把被嫉妒者搞得满城风雨。因此被搞得精神错乱者有之；因此而了结生命者也有之；愤怒至极杀人者还有之；当然，“任凭风浪起，稳坐钓鱼台”的大将风度者更有之，而且大有人在。一

旦遇到这最后一种被嫉妒者是强者，就会使嫉妒者枉费心机，在前一阶段挫折感的基础上又加重了挫折感。在他们看来，要想弄垮被嫉妒者真比搬山还难啊！实实在在构成了不可排除的障碍。这一阶段的挫折感带有很强的恐惧感和失望感，因为他们的言语攻击对被嫉妒者来说，根本不当耳旁风，丝毫无损于他们的毫毛，反而会经过风雨的洗礼，人们对被嫉妒者认识得更清楚了，反倒使其威信更高了。这怎能不使嫉妒者的挫折感中带有恐惧和失望的情感呢？例如，谭小华因嫉妒汪志强而给他造谣，当周明教授证明汪志强无此事并对汪仍很器重的情况下，谭小华的嫉妒引起的挫折感已经到了极点。

第四阶段，嫉妒的行为攻击阶段——直接伤害嫉妒对象或其扶植者的身体。

嫉妒发展到第四阶段，也是最强烈的阶段，即嫉妒已达到了“登峰造极”的程度，于人于己都具有明显的破坏性和危险性。这是由嫉妒到挫折的最强烈攻击阶段。这一阶段，嫉妒者完全丧失了理智，向被嫉妒者或其扶植者（即给予被嫉妒者提供有利条件，使被嫉妒者超过自己的人）发起直接的行为攻击。例如，谭小华得知周明教授决定让汪志强出国留学时，嫉妒之火已使她无法自制了，直接向扶植汪志强的周明教授行凶了。虽然谭小华的攻击行为是指向汪志强的扶植者周明教授，但其攻击行为的内在动力绝对是对汪志强的嫉妒导致的挫折感。嫉妒者的行为攻击直接指向嫉妒对象的案例也屡见不鲜。例如，某女因与男朋友一起工作的李丽长得漂亮，认为李丽迷住了她的男朋友，便用硫酸毁了李丽的面孔。再如，某男因一位与自己同时毕业同进一厂工作的大学同学受到了领导重用提拔，而自己却因工作浮躁被领导轻视。

于是，对那位被提拔的同学产生嫉妒之心，由嫉妒——→诽谤——→嫉恨——→实施犯罪行为：用刀向那位被他嫉妒的同学颈部砍去。嫉妒之心腐蚀了他的灵魂，吞噬了他的理智，导致了他的堕落。

以上嫉妒的几个阶段的心理，使嫉妒者的嫉妒之心得到一次次的强化，尤其是前三个阶段，强化的程度与次数更多，这样，就使嫉妒性格在强化中形成了。一旦形成了嫉妒性格，就会处处都有嫉妒对象，因而处处产生嫉妒挫折。虽然在第四阶段嫉妒者在受到道德谴责和法律制裁下而受到震惊，但由于他们已形成了嫉妒性格，具有一定的稳定性。所以，他们对被嫉妒者忌恨、愤怒等否定情感仍久久不能消失，而且会转移嫉妒对象，在新的嫉妒对象身上发泄自己无处发泄的否定情感。所以，这种人活得很痛苦也很孤独，当他们反省自己时又很内疚。

七、理想型性格与挫折心理的产生

所谓理想型性格是指一个人完全按照自己的理想去追求完美，不能随现实的具体情况而改变自己的态度与行为方式。

下面让我们通过案例来看看理想型性格的具体特征。

80年代初，广东电视台的节目主持人陈云清在单位里物色了几位热心公益、助人为乐的同志，成立了广州市“培爱”防治自杀中心。他们发誓要用一切办法劝阻想结束生命的人。十年时间，数百个欲枯萎的生命在“培爱”默默春雨滋润下，重萌绿意。

然而，不知是对死知道得太多，从而对死产生了麻木的感觉，还是对笔下那虽死犹生的灵魂充满了感情。抑或，他们生命最后一刻的壮丽、凄美，鼓励着陈云清对死的蔑视？1997 年 9 月 7 日，陈云清在家悬梁自尽。这真是：十年春风化雨救人无数，一朝精神崩溃悬梁自尽。

分析陈云清的死因，与他的理想型性格有直接的关系。属理想主义型的陈云清对理想追求很高，一旦理想得不到实现，便精神崩溃。1997 年他伏案一辈子写出的长篇小说《生命》(关于对爱的阐述)草稿送到出版社被退回，理由是心理阴暗、自然主义描写较多。此外，工作不顺心、心理压抑，没有倾诉对象，长期的自我封闭造成的忧郁症，加上他“明白事理”使他不相信有人能治好他的心痛，他拒绝了妻子要陪他去看心理医生的请求，放弃了可以治好“心病”的机会。心理医生施梦娟副主任医师认为，求生是人的本性，即使身患绝症或是挣扎在饥饿线上的人，都在千方百计为求生存做不懈的努力。而毁灭自己的生命，不论有多少理由，都是不正常的行为，是精神支柱的崩溃。

像陈云清这样的理想型性格者，在成年和老年人中有之，在青年人中更常见。这是因为青年人富于幻想，看问题单纯，往往以自己的理想去衡量现实，更容易坚持自己的观点。这是他们的年龄特征决定的。笔者在报纸上见到这样一则报道：1996 年 6 月 15 日湖北郧阳医学院的学生胡志勇在厕所中用玻璃片割断自己的手部、颈部的动脉自杀身亡。死者胡志勇是 92 级本科生，是学校公认的品学兼优的好学生、中共党员、学生干部，他的死因直到人们发现了他的遗书后才弄清。

事情的起因是这样的：6 月 14 日，胡志勇作为一名实习医生，在某医院值夜班，在他值班的病房，有一位肺心病患

者连续咯血，恳求他找值班医生救助，他先后三次找值班医生解决，都被怒斥一顿，让他别操闲心。他想替病人处理，却没有处置权。看到病人每天咯血四五次，医生却麻木不仁，只开一些价格昂贵、毫无价值的药品应付患者，他心里十分难受，遂起轻生之念。6 月 15 日上午，他给身为湖北省竹溪县纪委副书记的父亲打电话说：“现在社会风气败坏，医生见死不救，学到的知识没用，理想被玷污”等。父亲以为儿子在发牢骚，就随便说了一句：“看不惯，慢慢习惯”就挂了电话，这位清正廉洁、家风纯正的老干部怎么也没想到，那次电话竟成了他与儿子的诀别。

据郧阳医学院领导介绍：胡志勇在校一直关心国家大事，在他的入党申请书上有这样一句话：“生命诚可贵，理想价更高……”。胡志勇的同寝室同学刘长进告诉记者：胡志勇在校生活朴素，却常常慷慨解囊帮助同学，在学生中享有很高的威信。

从上面的介绍中可以看出胡志勇是个典型的理想型性格者。譬如，在他给父亲打电话中说：“现在社会风气败坏，理想被玷污”，还有在入党申请书中写的“生命诚可贵，理想价更高”以及他平时自己生活节俭却常常为别人慷慨解囊的一贯做法，都足以证明他是个利他、正直的理想型性格者。

像陈云清、胡志勇这种理想型性格者古今中外不乏先例，屈原就是典型代表之一。屈原是我国战国时期的楚国人，他一生忧国忧民，为了国家的繁荣昌盛，不顾个人得失安危，同当时社会腐朽、邪恶势力做了果敢的抗争，备受冷落和放逐的屈辱，当他为国为民的伟大理想屡遭挫败后，他便饱含着亡国的忧愤而投入汨罗江，为理想而以身殉国。

理想型性格的形成与先天气质有关系，但决不是单纯某

一种气质决定的，可能抑郁质的成分较多，而其他气质也可能形成这种性格。对理想型性格的形成起决定作用的是后天的教育和环境的影响，尤其是家庭的影响更为重要。比如，胡志勇的理想型性格的形成，与他清正廉洁的父亲对他的教育及纯正的家风的熏陶有直接的关系。正是因为他良好纯洁的家庭环境使他很少有机会接触社会的阴暗面，而在实习中又亲眼目睹、身临其境地体验到社会的腐败风气。两种观念迅速碰撞，产生强烈反差，心理难以承受，于是产生了正义受阻的挫折感，在强烈的挫折心理支配下，为了捍卫自己纯洁的理想宁可一死了之，即为理想而献身。

从以上的分析我们可以总结出理想型性格的心理特征及其与挫折心理的关系。

第一，理想型性格者具有纯洁、无瑕的特点，这使他们与社会的污浊发生冲突，因而产生挫折心理。理想型性格的人有纯洁、高尚的理想，他们按照自己的理想要求自己、衡量社会。而社会却是复杂的、污浊的，所以，他们常常在自己的理想与社会现实发生矛盾时，因理想无法实现或理想的实现受阻而产生极强的挫折感。甚至会在“生命诚可贵，理想价更高”的精神支柱支配下，以生命的代价来证实和捍卫自己理想的正确和纯洁。这种纯洁和无瑕是非常可贵的。

第二，理想型性格者又具有固执与脆弱相矛盾的特征，使他们面对困难和障碍不知所措，因而产生挫折心理。理想型性格者不随波逐流，不会见风使舵，较难适应复杂多变的社会，这正说明他们的性格中固执的一面，固执就说明缺乏灵活性。他们完全可以用其他不违背道德和法律的灵活方法实现自己纯洁的理想，或者实在无法实现就暂时等待时机，再展宏图。不一定非要采取绝对的手段——自杀来寻求自慰或

捍卫理想。当然，这种固执与一个人思维的灵活性不是一回事，因为这种固执不是一个人的智力特点，不是一个人先天的神经类型的特点决定的，而是后天成长过程中形成的理想和信念决定的，是理想型性格者有意这样做的。由于这种固执，就显得理想型性格者不太合时宜，甚至会被人认为是"书呆子""死心眼""太偏激"等等。但从肯定的角度看，这种为捍卫理想而固执，不能不说是一种坚定的表现。正由于这种坚定，使他们宁折不弯，使他们失去了很多利益，遇到了很多失败；失去了很多甜头，引来了无尽的痛苦。尤其是社会上"拍马"与"擦鞋"者比比皆是，靠"拍马"与"擦鞋"得到许多实惠的献媚者层出不穷的污染地带，理想型性格者的宁折不弯更是凤毛麟角，更显得难能可贵了。

与理想型性格固执特点相矛盾的另一面是脆弱性特征，这种性格者由于追求完美，所以对纷繁复杂的客观现实缺乏应变的心理准备，一旦遇到困难或与自己的完美主义理想不符的事情便极易产生挫折感，甚至以自杀的手段来保持自己理想的完美与人格的完美，因而表现出明显的脆弱性特征。

第五章

情商与挫折心理的产生

在影响挫折心理产生的个体自身因素中，情商也是一个重要因素。在探讨情商与挫折心理的关系之前，我们必须先交待清楚情商的含义及与它有关的心理学概念。

在社会生活中，一个人生活和事业的方向以及根本动力取决于个性倾向性，即不同层次的需要。而一个人的成功与失败、顺利与挫折取决于两大基本因素：一是智商，二是情商。在某些领域里智商起主导作用，在另一些领域里情商起主导作用，但综合而言，二者缺一不可。智商和情商并不是相互抵触的，高情商者也可能具有高智商，低情商者也可能具有低智商。事实上，智商和情商之间还存在着某种程度的相关性，像智商高者而情商特低，或情商高者而智商低的人在生活中都较少见。所以说，虽然智商和情商反映内容不同，但二者之间绝非截然对立、非此即彼的关系，对个人来说，无论哪一方面存在缺陷都会带来不利。

然而，在纷繁复杂的人类社会生活中，为什么有些高智商者命乖运蹇，而智力平平者却卓有成效？这就是情商的差异。在智商处在正常范围（不是智力低下者）即中等以上智商者，成功与否则取决于情商。所谓“情商”（EQ）即情绪商数（Emotional Quotient），也有人把它称为情感智商或情绪智力。1995 年，美国《纽约时报》科学专栏作家、美国哈佛大学心理学教授丹尼尔·戈尔曼把情商概括为五种能力：(1)了解自己情绪的能力；(2) 控制自己情绪的能力；(3) 自我激励的能力；(4) 识别他人情绪的能力；(5) 维系良好人际关系的能力。把这几种能力概括起来就是：情商是一个人对自己的情绪了解、控制、激励以及协调人际关系的能力。

情商是一个人经常存在的、比较稳定的情绪品质，但它又不同于人的其他稳定心理即人格和性格。

其一，情商与人格（个性）的含义不同。虽然，有人认为情商可以取代人格，认为“人格”一词过时了，例如，美国心理学家丹尼尔·戈尔曼在他的著作《情感智商》一书中就曾这样写道：“人们常用一个过时的词来表达情感智商的内涵，即‘人格’。”但我们认为情商只是人格的一部分。人格包括个性倾向性和个性心理特征，而情商不包括人格中的个性倾向性即需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观，情商只能包括人格中的气质、性格的某些成分和智力以外的能力（因为智力属于一般能力，但它又属于智商的范畴，所以不能包括在情商中）。

其二，情商与性格的含义不同。情商比性格外延大，如前所述，情商不仅包括性格、气质的某些部分，还包括智力以外的能力，而且情商主要是指智力以外的能力。比如，有的人性格不坏，即很善良、勤奋、热心，但就是控制不住自

己的情绪，即自我控制能力太差，因而经常遇到挫折。所以，在探讨了性格与挫折心理产生的关系后，我们又从能力的角度探讨情商与挫折心理的产生，其意义就在于性格和情商的侧重点不同。

那么，情商对个体到底有多大作用呢？情感潜能可说是一种“中介能力”，决定了我们怎样才能充分而又完美地发挥我们所拥有的各种能力，包括我们的天赋智力。大量资料显示，情感智商高者，即能清醒了解并把握自己的情感、敏锐感受并有效反馈他人情绪变化的人。在生活的各个层面，无论在爱情、亲情甚或在领悟组织机构中主宰个人沉浮的不成文游戏规则等方方面面，都占据优势。情感智能充分发展的人，其生活更有效率，更易获得满足，更能运用自己的智能获得丰硕的成果；反之，不能驾驶自己情感的人，内心的激烈冲突削弱了他们本应集中于工作的理性思考的能力。

美国心理学家在一项对 40 年代 95 名哈佛大学毕业生直到中年的追踪研究中发现，那些大学里考试成绩最高者，相对于成绩低一些的，在以后的收入、成就、行业地位等方面并不一定有更大的成功。他们在生活满意度、友情、家庭以及爱情上也不见得更理想。EQ 对美国企业界影响很大，人们认为，IQ（智商）决定录用，EQ（情商）决定提升。低下的情绪智力将会阻碍能力的发挥，而最终影响业绩。一个人的能力再强，若受到低 EQ 的限制，他也将难有作为。例如，我国某名牌大学少年班有这么一位学生，他进校时，经专家测得智商高达 160 分以上，属于天才型。然而，此人自命不凡，性格孤僻，言语刻薄，无法与同学处理好关系，以至于终日里神情落寞，郁郁寡欢。后来他迷上了佛教，阅读了大量佛经及有关文献著作，渐渐沉溺于其中不能自拔。一日，他独

自一人走入茫茫深山之中，从此一去不返，四年来杳无音迹。纵使家长为之痛不欲生，老师、同学为之遗憾、惋惜，他再也没有出现，就此从世上无声无息地消失了。这是一例典型的高智商、低情商者。

尽管情商与成功的关系如此密切，但也不能把情商的作用吹神了，它并不像有些情商热者所说的那样：在一个人成功的比例中，智商仅占 20%，情商占 80%。事实上情商很高却一事无成的人天下大有人在。智商与情商的作用在不同领域各占不同的地位：一般而言，知识界、学术界、科技界，智商的作用绝对占优势，而情商的作用并不是所有方面都重要，比如，自我控制和自我激励的能力很重要，而协调人际关系的能力、识别他人情绪的能力对于做学问、搞研究的人来说就不一定很重要。正像丹尼尔·戈尔曼所说，高 IQ 的纯粹型（排除情感智商）简直就是知识分子的漫画像：思维领域雄才大略，人际关系浑浑噩噩；而在管理领域，情商的作用是绝对占优势的，尤其是识别他人情绪的能力和协调人际关系的能力更为重要。

情商与成功的关系有所侧重，然而，在智商相同的情况下，失败或挫折与情商的关系是绝对密切的。这也是本书专门把情商作为挫折心理产生的一方面重要原因阐述的缘故所在。

心理学家在帮助有犯罪和暴力倾向的不良青少年时，同时注意到了情感教育。经过对青少年犯的大量研究，清楚地勾画出了这些青少年犯逐步走向犯罪的过程。大多数青少年犯在上学念书之初就易冲动、脾气火爆。到小学毕业时，已遭其他同学唾弃。上中学后，他们拉帮结伙，冒出犯罪苗头。进入成年时，大多数人已有犯罪记录或有犯罪倾向。著名心

理学家阿德勒曾说，所有失败者——罪犯、酗酒者、自杀者、堕落者、娼妓等等，他们之所以失败，都是因为他们缺乏从属感和社会兴趣，从而对生活产生强烈的沮丧情绪。他们在处理职业、友谊和家庭等问题时，都不相信这些问题可以用合作的方式加以解决，于是对现实充满失望感。这就是说低情商是失败的主要原因。犯罪人中的一部分情绪型犯罪者，即因否定情绪支配而导致伤害、杀人、投毒、放火、爆炸、诬陷、诽谤、包庇等罪行的罪犯，其智商不一定比其他人低，但由于情商低，当遇到不顺心或障碍、困难时，就会产生挫折感，不能控制自己的否定情绪，因而以过激的行为发泄自己对社会或他人的不满。被判刑入狱后仍然由于他们的情商低而服刑情绪不稳定，焦虑状态远比其他类型的罪犯严重。而且由于情商低，他们大多数人很难处理好与监狱干警及其他罪犯的关系，因而又常常产生新的挫折感。可见，情商低的人易失败、易犯罪、易产生挫折感。关于情商与挫折心理的产生，我们从情商的五个方面入手分别阐述。

一、自情不辨导致挫折心理

这是情商的首项，即了解自己情绪的能力。了解自己情绪的能力，也叫自我觉知，是指理解和分析自我情绪，认识引起自我情绪原因的能力。当自己某种情绪刚一产生时便能觉察，而且知道引起情绪的原因是什么，这是个体对自己情绪的认识能力，是情感智商的核心。

高情商者能清晰地觉察出自己情绪的状态并理解和分析

情绪产生的原因所在，因此能更好更快地对自己的情绪进行必要恰当的控制和调节，始终保持良好的情绪状态。

低情商者不能及时认识到自己的情绪及其产生的原因，自然也就无法自如地控制和调节情绪，因而，致使消极心境持续不退，乃至影响正常的学习、工作和生活质量，导致某方面的失败，失败感引起挫折感。因此，了解自己情绪的能力差，是产生挫折感的重要原因之一。例如，某女，大学毕业后做某高校的教师，为人正直，品德也好，教学和科研能力都很强，但由于不会搞人际关系，就是得不到领导的赏识，所以，情绪总是烦躁。与此同时，由于情绪烦躁又经常对丈夫和孩子发脾气，其丈夫又是个极认真的人，两人因一点儿小事观点不同就会发生矛盾，家庭战火连绵不断，她痛苦极了。由于与丈夫失和，又使她经常想起大学时的同学，因而又增添了许多忧伤和愁绪，久而久之，使她经常处在抑郁之中，很少有心情好的时候。有时当她无缘无故地伤心或痛哭时，若问她到底是什么原因使她不快？她似乎感到有工作中的不公平感，有对丈夫的不满，还有怀旧情绪，到底是哪种原因为主，她也说不清楚，或许几者都有。当然，一个人总有些个性上的盲点是连自己都看不清楚的，但如果严重地看不清楚就是问题了。上例的女人可谓是个对自己情绪产生原因认识较模糊的人，因而，一旦在某方面遇到不顺，就产生极强的挫折感，经常郁郁寡欢、心事重重。

对自己情绪缺乏清晰的认识者较普遍地表现为某些年轻人对异性之间的友谊和爱的情感分不清。本来自己对别人是友谊、是某种好感，却当成了爱情。当自己错把朋友当爱人就与之结婚，事后才发现自己并不爱他，与他结婚不幸福时，便会产生情感挫折，造成这种挫折的原因不正是由于她对自

己的情绪认识不清吗？

低情商者对自己情绪的知觉还有两极状态，一是过分敏感型，二是过分冷漠型。

一是过分敏感型。这种人对自己情绪的知觉精微到风声鹤唳、草木皆兵的地步，稍一有不良刺激，便似惊弓之鸟。这种过分警觉的人，常可能不明智地提高反应强度，尤以缺乏自我知觉冷静性的人为甚，结果使他们的情绪越来越强烈狂暴。此一极，情感敏感性的提高意味着小小的刺激也可能释放出巨大的情绪能量，或飞升天堂，或跌落地狱。例如，某女，极敏感多疑，在与同事和家人交往中别人在她面前吐口痰，她认为是在唾弃她，因而苦恼万分；丈夫实事求是地说她一点儿缺点，她认为丈夫嫌弃她了，于是大哭大闹；领导一句批评，会使她哭上一天；自己想转干，结果第一批未转上，便认为周围的人都整他，整天提心吊胆地看别人脸色过日子；而且情绪变化极快，碰到熟人，高兴了热情与人打招呼，烦恼了就会无端地不理睬人。这种对自我情绪过分敏感的人，在遇到困难和障碍时，极易产生挫折感，而且挫折体验过分敏感，超过事件本身所引起的挫折幅度。

二是过分冷漠型。这种人对自我情绪反应的体验很少，甚至少得竟察觉不到自己曾有过什么情绪，哪怕是身陷绝境，仍如枯木死灰，迸发不出一点儿人生的情绪感受，即情感冷漠到极点。例如，某男，外科医生，智商极高，思维能力极强，谈及科学和艺术他可以出口成章，极善表达。但说到他的感情甚至对他妻子的感受，他却意兴索然。在他的生活经历中，从未向任何人谈及过自己的情绪感受。原因很简单：第一，他自己不知道有过什么感受；第二，从未有过什么强烈的感情。积极的、消极的、肯定的、否定的都没有，比如：义愤填膺、

悲痛欲绝或心花怒放等都没有。这种人情绪上的"一穷二白"使得他们干瘪乏味，他们使所有的人都觉得味同嚼蜡。精神病学家把这种典型的情感淡漠称为"情绪表达障碍"。

情感冷漠的人其情感之所以冷漠有两种原因：第一，有些人不一定真的没有任何情绪感受，可能是由于生活经验不足，不能用准确的词汇表达自己的情感。第二，有些人则是由于生活经历的磨难造成的情感冷漠。比如，有的人常说，我已经麻木了，什么都无所谓了。说这种话的人肯定经历了许多挫折，一次次挫折的痛苦滋味他们早已尝过了，最后只能变得麻木冷漠了，以后再遇到挫折，甚至比以前更大的挫折也无所谓了，他们真的体验不到自己的愤怒、悲伤、痛苦或绝望了，因为他们的情感神经麻木了。可见，自我情感冷漠的人，不仅不会产生挫折体验，更不会在挫折后通过自身体验使自己接受挫折的教训，以力再战。因为他们既然没有了挫折后的否定情绪，也同样不会自我激励去战胜挫折，实际上，他们将永远处在挫折后的冷漠与消沉中，不再振作。

二、情绪"决堤"导致挫折心理

情感智商第二项是控制自己情绪的能力，也叫自我管理，是指一个人对自己的情绪调节和控制的能力。当一个人因失败或其他原因而产生焦虑、沮丧、愤怒、烦恼等否定情绪时，能够自我调节和控制，保持良好心境，这就是情商较高的表现。控制情绪，甚至化解自己的一些不良情绪，是情商的一个重点。自亚里斯多德起，哲学家们就注意到：美好的人生

建立在自我控制的基础上，延迟满足、控制及疏导行为冲动的能力，是基本的情感能力。过去人们把它称为“意志”，即主要是意志品质之一——自制力。我们有两个大脑，情感大脑与理性大脑，自我控制能力就是理性大脑。

美国心理学家搞的一项“糖果实验”就是自我控制能力的检验。实验者拿糖果给 4 岁的儿童，告诉他们如果现在就吃，只能吃到一个，但如果等到大人回来再吃，就可多吃一个。有些儿童等研究人员一离开就迫不及待地把糖果塞进嘴里，有些熬几分钟后屈服，但有些孩子则意志坚定，想尽各种方式转移注意，或自玩游戏，最后终于得到应有的奖赏。

追踪调查这些孩子直到上高中，可发现获得两个糖果的孩子长大后适应能力较强、人缘好、有信心、积极进取，个性也较稳健可靠。禁不住诱惑的孩子大多比较孤独、容易灰心、个性固执、无法承受压力、易逃避挑战。在学术性测验中，意志坚强的孩子平均成绩足足高出 120 分。

“糖果实验”说明了一个人的自我克制能力从小到大一直对人的成长起着重要的影响作用。自我克制能力就像人们筑起的拦河大堤一样，坚固的大堤能拦住洪水不使它泛滥成灾，并且为民造福，再凶猛的水势也冲不垮它。生活中，自我克制能力强者不论遇到多么恶意的指控、陷害或不公平的逆境，都会控制住自己的情绪，泰然自若地面对困境，在艰难的环境中立于不败之地。这种人的自我控制能力就像坚固的大堤，坚不可摧。这是高情商的人。

相反，自我控制能力差的人，其不良情绪一旦产生就犹如凶猛的洪水一般，狂涛怒浪势不可挡，而他们自我控制能力这个大堤却不坚固，被情绪的洪水一冲就垮，这就是“决堤”。决堤后的不良情绪像怒吼的野兽发狂地伤人，最终导致

主体过激行为甚至犯罪行为。例如，某男青年，因自己弟弟被别人打了，他见弟弟吃亏了，一怒之下把打他弟弟的人用刀子捅了。他的犯罪就是情绪“决堤”造成的。面对打自己弟弟的坏蛋这一障碍，他产生了充满愤怒情绪的挫折感，但由于自我控制能力差，愤怒的“洪水”冲垮了理性的“大堤”，在挫折感支配下导致了攻击行为——杀人犯罪。在罪犯中，大部分情绪型犯罪者都是因为情绪的“洪水”冲垮了意志的“大堤”而导致犯罪的。有因领导工作方法简单粗暴伤害了职工自尊心，职工一气之下打伤领导而自己成了囚犯的；有为朋友两肋插刀，在义气之情支配下伤害他人而犯罪的；还有因被恋人抛弃，失恋之后的爱恨交加用硫酸给抛弃自己的人毁容而自己因犯伤害罪被判刑的；还有因妒火中烧对竞争对手诬陷、诽谤或伤人杀人而犯罪的等等。而这些人中大多数人其他方面较好，只是因为对情绪的自我控制能力太差才铸成大错大罪。

低情商的人不仅仅是对上述几种导致犯罪的情绪缺乏控制能力，而且对许多方面的不良情绪都缺乏控制能力。比如，有人因环境不好经常被沮丧、焦虑、烦躁、失望等负性情绪包围的挫折感压抑着，他却因自我控制能力差、自我调节不了而影响正常工作和生活。还有的人因亲人的不幸死去而悲伤、忧愁，饭不思、茶不饮，甚至因此而导致疾病，别人劝皮劝不了瓤，自己却调节不了，不能从悲伤的情绪中走出来。总之，低情商者因对自己不良情绪缺乏控制能力，常常被饱含着负性情绪的挫折感压得喘不过气来。

三、自我激励匮乏导致挫折心理

情商的第三项是自我激励的能力，这是指个体为了实现某个目标而指挥自己情绪的能力。心理学称这种自己激励自己为自我激励。自我激励是个体来自自己心理或精神的动力，所以称为内动力。内在激励使个体产生内部动机，与来自主体以外的激励力量相比较，内在动力强度大、持久、稳定，不会随外部条件的变化而变化；而外在激励或叫外动力，虽然也能使个体产生一定的积极性，却会因外部条件的变化而使个体的积极性变化，外在激励产生外来动机，不持久、不稳定。

内在动力最主要的是主体需要转化为情绪，比如，一个人对工作的兴趣，工作中自我价值的实现、成就感、事业心、自尊心等，都是来自主体内部。这些因素都能转化为一种高涨的工作热情和对工作的执着追求的情感，即使不给他外在激励（比如：金钱、地位、待遇、工作条件等），他照样以孜孜不倦的努力工作来实现自身价值。这种内在动力有自发性的特点，高情商者都具备这种自发性，这种自发性特点在许多发明家、杰出的科学家身上都可以找到。这些人做事不需要靠外在推动力，求学也好、研究也好、做事也好，都是自动自发、自我激励的。具有自我激励能力的人，无论从事什么行业都更有成效。

在激烈竞争的同一领域中，就职者的智力相差无几，成就却各有高低，其原因大概在于成功者从小就经受过长期艰

苦的磨砺。能否做到坚韧不拔，这取决于个人的情感特质，其中最重要的一点就是遇到挫折时，依然能热情满腔、继续努力，这便是自我激励。自我激励的核心是情感，情感对我们的影响是无所不在的，它涉及到我们能力的方方面面，决定着我们智能的发挥程度，决定着我们人生的成就。热情、愉快甚至适度的焦虑情绪都能激励我们进取，鞭策我们努力完成工作。在这个意义上说，情感智能是统览全局的能力，深深地影响着其他能力。那些能力是发挥得淋漓尽致还是半途而废，都要靠情感左右。

情感的激励功能主要靠积极情感来完成，不论是肯定的情感还是否定的情感，只要能给个体带来活力就是积极情感，就会对个体有激励作用。例如，对一个犯了错误或犯了罪的人来说，内疚感就是一种自我激励的情感。心理学家马丁·霍夫曼认为，内疚（自罪或自责意识）是主体意识到自己伤害了他人的一种负性体验。这种体验就是指向自身的痛楚感受，即自我悔恨。内疚感一旦产生，就能成为主体采取补偿行为的动机力量，这种力量会推动个体以积极改造的行为补偿对被害人的赎罪感或内疚感。再如，快乐和喜悦是肯定性积极情感，"快乐激励人的力量、魄力和自信。快乐是一种动机力量，能使人精神开朗和乐观"。人在快乐和喜悦的情绪下感知敏锐、思维活跃、智力活动效率高。此外，还有自尊心、自信心等自我情感对个体的激励作用。

缺乏自我激励能力的人，一旦遇到挫折就会一蹶不振，永远沉溺于挫折体验中，再也站不起来去战胜挫折。缺乏自我激励能力的人情感处于消极状态，即消极情感占据了他的整个心灵。而消极情感即削弱个体活力的情感对能力有阻碍作用，最主要地表现为对智力活动的影响。例如，在学习上失

败的学生，因情感经常处于过度焦虑、抑郁、沮丧的状态，加重了学习失败产生的挫折感，继而进一步影响学业。心理学研究表明，适度焦虑会使人在学习和工作上保持紧张感，促进学习和工作效率的提高；而过度焦虑就会使人过度紧张并伴随恐惧，对智力活动有干扰作用，影响注意力、记忆力和思维。

那些已成了悲观主义者的人把生活的挫折和坎坷归咎于自己的不幸缺陷，一旦面临挫折，就会被过度悲伤、焦虑、抑郁、沮丧等否定情绪压抑着，失败在心中催生了无助与绝望感。进而，上述否定情绪又强化了悲观的思维方式，使智力活动受损，比如思维混乱、注意力分散、健忘等，即使他们摆脱了某些否定情绪，仍会在记忆中留下情感创伤的疤痕，并不断被确认和固定在头脑里。有一种头脑被难以名状的毒潮所吞没的感觉，而这种毒潮把人生的快乐抹杀得一干二净。与此同时，生理的反应也出现了，例如，失眠、感觉如行尸走肉、麻木不仁、无精打采、气息奄奄。更进一步，则感到生活全无乐趣，吃饭如同嚼蜡，其他感官享受也索然无趣，最后，任何人生希望都消失得无影无踪，使人绝望地感到似乎唯有自杀才能脱离这无边苦海。这种由失败、挫折导致负性情绪，负性情绪又干扰智力活动，再导致更大的失败和挫折，如此循环往复，形成恶性循环。这都是因为主体缺乏自我激励能力即内动力匮乏所造成的。

四、不会识别他人情绪导致挫折心理

情商的第四项是识别他人情绪的能力，包括准确判断别人的情绪和移情两个方面。

首先，准确地判断他人的情绪是识别他人情绪能力的基础。如果对别人的情绪判断不准，就会闹出笑话，导致挫折，甚至悲剧。尤其是在判断对方友谊与爱、真情与逢场作戏这些难以区分的同类感情中更为重要。下面这个案例就是典型的对别人情感判断错误而自作多情闹出的悲剧。

某男大学生叫周志明，年仅 21 岁，原籍四川省某县，1982 年考入全国重点大学——上海交通大学。放假返校时，他与两位同时考入上海高校的同乡结伴回沪，三个“小老乡”在旅途中相互照顾，交谈融洽。原先与周志明虽说中学同校，但并不相识的小马姑娘为人热情、性格开朗，她对周志明所给予的照顾总是有礼貌地表示谢意。当周志明带着炫耀的口气说到他 16 岁那次获奖时，小马姑娘仅出于礼貌微微一笑，而自作多情的周志明却把小马姑娘的微笑当做是对他敬佩的表示。以这种心理为基础，他把小马姑娘对他的赞语也当成了爱恋之情。夜幕降临了，小马姑娘也和其他旅客一样因旅途的疲倦而入睡了。由于列车振动与轻微的摇晃，使熟睡的小马姑娘无意识地将头倚在周志明的肩头。此时，周志明竟然睡意全消，有些飘飘然起来，他毫无顾忌地注视着小马姑娘的脸庞，禁不住想入非非：是姑娘对自己由敬佩而萌发了爱情？恍惚之中他似乎又记起了某位名人的名言：真正的爱情

就是这样突如其来地降临的。想着想着，他的内心充满了一种不可名状的满足。此后，他人虽返校，却无心学习，本来是曾获奖的初露锋芒的数学爱好者，由于陷入了情网却成了学习上的落伍者，期末三门功课不及格。当他被小马姑娘婉言拒绝后，并未因此而清醒地认识到是自己自作多情，却认为小马姑娘玩弄了他的感情,因而产生了所谓的爱情挫折。对小马姑娘反目为仇，说小马姑娘有意勾引她，要小马姑娘赔偿他2 000元精神损失费。再次遭到小马姑娘拒绝后，便凶相毕露，买了一把菜刀，潜入了小马姑娘所在的师大校园，窜到小马姑娘的宿舍，当遭到小马姑娘的斥责时，便举刀行凶，将无辜的小马姑娘砍倒在血泊之中。这就是一个自作多情者的毁灭。他毁灭的原因除了道德上卑鄙、自我控制能力差之外，最重要的还是他识别别人情绪的能力太差，因而使他自作多情，由自作多情受到挫折而导致犯罪。

可见，在纷繁复杂的社会生活中，识别他人情感的能力多么重要。因为人的情感不可仅从表面上简单地判断，过于简单地从表面上或从一、两件事上得到的情感信息大多数情况下是片面的、不准确的。况且，人的情感有一个产生和发展变化过程，有一定程度的复杂性和隐蔽性。人们常说："知人知面不知心"指的就是人的内心活动包括情感在内是不容易从表面判断的，尤其是那些表里不一的较复杂的人的真实情感更难从表面上判断，必须经过多次观察。当然，一般情况下，没有必要掩饰自己的真实情感的人，还是可以根据其表情的细微变化判断出其真实情感的。这里说的表情包括面部表情、言语表情、身段表情。而在较复杂情况下，尤其是初次交往或短期交往的人,仅从表面判断其情感是不准确的，必须要有较高的情商方能准确判断。高情商者判断别人的情

感不加任何主观想像的成分，在判断的同时把各方面的情感信息综合在一起分析，最后才得出结论，决不草率判定。而低情商者在判断别人情感时不仅加入主观想像的成分，而且较草率得出结论。上例的周志明从智力上无疑是个高智商者，但情商却是低下的，由于识别他人情绪的能力不足，从一个大学生变成了罪不可赦的杀人犯。

这里需要强调的是，识别他人情绪的能力再强，如果人格、品德是卑鄙的，这种较强的能力则会使人变成八面玲珑、逢迎拍马的伪君子。就像清朝乾隆皇帝面前的大红人何珅一样，识别他人情绪的能力多强啊！专会看乾隆的心思，他对乾隆皇帝的喜怒忧思观察入微，准确无误，专会讨乾隆皇帝的欢心，之后为他何珅加封晋赏。可是何珅却是个万民唾弃的奸臣、贪官。可见，识别他人情绪的能力一定要以人格作统帅。

其次，移情能力是识别他人情绪能力的关键。移情是指在人际交往中人们彼此的感情相互作用。当一个人感知到对方的某种情绪时，他自己也能体验到相应的情绪。即由于对别人情绪的觉察而导致自己情绪的唤起，或概括为“感人之所感”，并同时能“知人之所感”是既能分享他人情感，对他人的处境感同身受，又能客观地理解他人、分析他人情感的能力。

情商高者移情能力较强，即能通过细致的社会信号、敏锐地感受到他人的需求与欲望，关心他人，为他人着想，富有同情心，更能宽容大度，更能接受不同意见。所以，高情商者很受别人欢迎，就在于他们能敏锐地、准确地知觉和评估他人的情绪，并在此基础上及时调整自己的言行。比如，当看到别人痛苦和悲伤时，他能及时感受到并产生与之相同的

痛苦，并给悲伤痛苦者以帮助和安慰；而当他们感受到别人生气或烦恼时，他们却能很合适地劝解开导或躲开，避免惹得对方更气更恼。所以，心理学家们都一致总结出：移情是一切助人行为即利他行为的必要前提条件。对于社会知觉、人际交往都具有重要意义。人际融洽和美的关系是人际相互关怀、热爱的基础，这种和谐的人际关系源于情感的调谐能力，源于移情能力。

相反，情商低者缺乏移情能力，无能识别他人的情绪是情感智商的重大缺陷，也是人性的悲哀。移情能力差的人，不能准确及时地有效了解他人的情绪，在现实生活中很容易制造不快、处处碰壁。比如，当别人痛苦和悲伤时，他们对别人缺少同情心、理解心和关心；而在别人愤怒或烦恼时，他们却不知趣地往“枪口”上撞，惹得恼怒者更加恼怒，而这位“撞枪口”者却自讨没趣地碰了一鼻子灰，“自取灭亡”。这自然会使他们产生挫折感，感到烦躁不安。又由于低情商者缺乏自我控制能力，所以，这种挫折感又会因自我控制失调而恶性循环，挫折接踵而至。

犯罪人中这一情感智商低者大有人在，如强奸犯、抢劫犯、盗窃犯、伤人或杀人犯、惯犯、累犯等。尤其是一些惯犯、累犯，他们一次次的犯罪经历，使他们经历了太多的世态炎凉，亲身经历多次弱肉强食的犯罪场面。同时，犯罪又使他们失去了家庭的温暖，惯犯、累犯中多数人是“光棍”或与家庭断绝关系的“流浪汉”。犯罪的经历及失去家庭温暖，使他们渐渐失去了人的基本感情；他们对被害人失去同情心和怜悯心，感情麻木、冷酷无情，把自己的快乐建立在别人痛苦的基础上。犯罪后对自己缺乏悔恨之情，对监狱干警的感化缺乏感激之情。这些都说明他们的移情能力差。

移情能力低的人，大多数是在童年时期或后来的生活中有被虐待的经历。父母经常毒打孩子，即虐待孩子，会扭曲孩子移情的天性。从小经常遭受肉体虐待的孩子，在见到别的孩子受伤害或痛苦时没有半点儿同情心。相反，他们看到同伴哭泣，表现出来的是恐惧、生气、做鬼脸，甚至干脆对同伴进行身体攻击。这些孩子如此暴虐冷酷，是因为父母就是这样对待他们的。这些受虐小孩表现出的铁石心肠，不过是其父母行为的翻版。有些父母虽然没有虐待孩子，但对孩子动辄就是斥骂、威吓、严惩重罚。这类孩子对小伙伴的痛苦和哭泣等同样是漠不关心。随着他们逐渐长大，他们在学习中易于碰到认知困难，更富于侵犯性；在同伴中也是孤家寡人，也更容易出现抑郁不乐的情况。他们长大成人后，违法乱纪、暴力犯罪的可能性也较大。而从小生活在虽家境贫困、拮据、生活压力大的家庭，但没有受到家人的肉体虐待的孩子，对同伴受到伤害和痛苦时则表现出关切、难过和怜悯，说明这些孩子移情能力较强。

对那些穷凶极恶、嗜杀成性的罪犯的研究也显示，他们的早年要么是孤儿，要么是换过一家又一家收容院、寄养处，遭遇的是虐待、忽视，几乎从未有过温暖、幸福、愉快等情感调谐的体验。情感忽视会使移情木讷迟钝，但也存在着另一个极端——情绪过敏。那些长期遭受严重的情感虐待，包括残酷殴打、恐吓、威胁、羞辱、极度贬低等的儿童也可能变得过分警觉，这是一种创伤后应激的警惕反应。他们成年时情绪严重不稳定，起伏剧烈，对身边人们的情感表达总担心有威胁性的信号，所以，对别人的情感怀疑、恐惧、拒绝。由于他们对任何人都没有同情心，也就不相信别人会同情和帮助自己，所以，一旦遇到无法排除的困难和障碍时，他们

就会产生以无助感为主的挫折感，而且这种挫折感会使他们变得绝望，变得更加怀疑别人，对别人冷酷无情。

五、社交不利导致挫折心理

情商的第五项是协调人际关系的能力，是指一个人能恰当和谐地与他人相交往，被他人接受而与之形成融洽的人际关系的能力。人际关系是指在社会生活中人与人之间通过交往形成的心理关系，即以需要为基础，以情感为纽带的人与人之间的心理距离。心理距离小者是亲密的关系，心理距离大者是疏远的关系。人际关系的协调会给人带来无穷的乐趣，并成为生活和事业的动力；人际关系紧张，会给人带来不尽的烦恼，成为生活和事业的阻力。

高情商者善于处理人际关系，他们的最大特点是移情能力强，富于情绪的表现力和感染力，即能够调控他人的情绪是把握人际关系技巧的核心。因而，他们总是受到别人的欢迎，他们就是所谓的社会明星。他们自己也经常体验到快乐的情绪。人与人之间的相互喜欢在社会心理学中叫情感的相悦，人都喜欢理解自己、尊重自己、喜欢自己的人。协调人际关系的能力可强化一个人受社会欢迎的程度，提高领导者和管理者的威信，以及增进人际互动的效能等。协调人际关系能力强的人，其夫妻关系是融洽和恩爱的，他们与同事的关系也是友好和谐的。

低情商者不善于协调人际关系，他们的社会交往能力较差，既不能准确地理解他人的情绪，也不会以自己的情绪去

感染和影响他人，因而在与他人的交往中经常碰壁，不是自己不被别人接受，就是伤害了他人，因而，导致交往受阻的挫折感产生。比如，家庭中夫妻不和，经常吵架；与同事间发生矛盾冲突，无人与之交往，使自己恐惧交往，终日生活在孤家寡人的痛苦之中。同时，低情商者情商的其他方面也会直接影响他们的人际交往能力。首先，他们的自我控制能力差，识别他人情绪的能力差，都会导致人际关系的阻碍与破裂。其次，人的负性情绪占主导地位也会影响人际关系的协调。例如，在高墙电网内服刑的罪犯他们基本上都是低情商者，又由于他们被强制改造，失去了人身自由，许多需要不能像自由人那样得到满足，这必然引起他们的各种心理矛盾，这些矛盾集中表现为以否定情绪为核心的挫折感。这种挫折感中的否定情绪严重影响了他们与其他人的交往，甚至有些人在挫折感的压抑下降低了人际交往的能力，变得孤僻、恐惧、焦虑、抑郁。有不少长刑期罪犯甚至形成了像机器人一样的"监狱人格"，木讷、呆板、麻木，缺乏活力。但他们还是避免不了必须与别人交往，即必须与监狱警察和其他犯人交往。由于交往能力下降，他们必定是交往受阻，因而，不但交往的需要得不到满足，还会惹来许多麻烦，只能使他们更加空虚、孤独、寂寞、绝望，或者压抑而使身心生病，或者外罚向他人发泄。如此恶性循环，更加强化了他们的挫折感。可见，人际交往能力差是导致挫折的重要原因。

以上从情商的五个方面分析了情商与挫折心理产生的关系。尽管人们目前为止对情商的作用众说纷纭，褒贬不一，但从上述的分析中我们可以看出，情商与挫折心理的产生是有着密切关系的，情商低的人易产生挫折心理，而且挫折的体验强烈、持久，这一点是不容置疑的。

第六章
挫折心理的个别差异

挫折心理产生后，由于个体之间许多因素的不同，因而表现出个别差异。所谓挫折心理的个别差异，是指个体受挫后表现出来的相对稳定而又不同于他人的心理特点。

一、挫折心理性质的个别差异

挫折心理的性质差异，是指受挫者的目的、动机及行为后果的社会意义在本质上的不同。即是符合社会规范的、适应社会的，还是违背社会规范的、反社会的。这里需要强调的是，受挫者的目的、动机与行为后果不一定是一致的，比如，目的、动机可能是符合社会规范的，但受挫后的行为后

果可能是反社会的。根据受挫折的目的、动机的性质及阻碍其目的、动机实现的因素性质决定挫折的性质，可分为五种：正向挫折、反向挫折、先正向挫折后反向挫折、先反向挫折后正向挫折、中性挫折。

1. 正向挫折

所谓正向挫折是指主体朝着顺应社会的正确方向行动（主体的目的动机是符合社会规范的）受到不正确因素的阻碍而产生的挫折感。简单地说，正向挫折是指主体合理需要受阻而引起的挫折。正向挫折包括合理又现实的需要受阻而引起的挫折和合理但不现实的需要受阻而引起的挫折。例如，某人向领导者提出合理化建议，目的是让领导者纠正一些错误做法，领导者不但听不进正面意见，反而对提意见的人大发脾气、打击报复，使提意见的人自尊心受到极大挫伤，因而产生极强的挫折感。但受挫后不采取违背社会道德和法律的态度和行为去攻击领导，而是采取正当手段得到解决或自我调节。正向挫折的例子还有很多：高考落榜、失业或择业受挫、婚姻不幸、仕途遭贬、晋升受阻、正当要求被驳回、主持正义遭报复、学习或工作成绩突出遭嫉妒等等。这些受挫者的需要和目的都是合理的，即性质是符合社会规范的，是正确的，受挫后都以合理的手段解决或自我调节。

正向挫折者的心理特征如下：

第一，正向受挫者的活动目的和动机是正确的，需要是合理的。

第二，正向受挫折者的自我调节和控制能力较强，所以，受挫后一般不采取反社会的过激言行。

第三，正向受挫者产生积极的逆反心理。所谓逆反心理就是反控制心理。旨在改变一个人动机的外力，反而强化了

这个人原来的动机，这种心理反应叫逆反心理或叫反弹心理。逆反心理有积极逆反和消极逆反之分。积极逆反是指自己本来所做之事是正确的，有人却阻碍、打击、陷害，这样却使被打击者在产生挫折感的同时更加坚定了自己原来的目标。例如，反动派企图软硬兼施地瓦解革命者的意志，反而使革命者识破了反动派的本质，更加憎恨敌人，坚定革命意志，这就是积极的逆反心理。再如，十年动乱期间，许多正直的仁人志士被关在牛棚里或下放到农村改造，剥夺了他们为党和人民工作的权利，可是却使他们更加珍惜宝贵的时间，许多知识分子被划为臭老九，下放到农村改造，他们却利用劳动之余在田间地头用树枝、土块在地上研究科学公式或定理。挫折使他们更加酷爱自己所从事的事业，这种逆反都带有积极的意义。

第四，正向挫折者委屈感较重。由于这类受挫者的目的和动机是无可非议的，是符合社会规范的，所以，当他们受到挫折后就感到十分委屈，尤其是因领导压制、人际关系失调引起的挫折，更使他们在委屈中又增添了不公平感。严重的心理不平衡使他们感到非常痛苦，有的甚至因此而消沉、冷漠、厌世。

2. 反向挫折

所谓反向挫折（逆向挫折）是指主体朝着反社会或逆社会的错误方向行动（主体的目的、动机是不符合社会规范的），受到正确因素的阻碍而产生的挫折感。简单地说，反向挫折是由不合理需要受阻引起的挫折。例如，做错事受到舆论谴责而产生挫折感。因犯罪而被判刑入狱服刑改造的罪犯，在服刑初期大多数人产生的是反向挫折。他们的犯罪目的、动机和行为是反社会的，受到社会道德的谴责和法律的制裁，使

他们产生了人生历程中最大的挫折。

反向挫折者的心理特征如下：

第一，反向挫折者的目的和动机是错误的、违背社会道德或法律规范的，需要是不合理的。

第二，反向挫折者的自我调节和控制能力较差。他们的多数人当自己采取合理的手段无法满足自己的不合理需要而自己又控制不了这些不合理需要时，就采取不合理手段满足，因而受到社会惩罚。

第三，反向挫折者产生消极的逆反心理。所谓消极的逆反心理是指主体的目的和动机本来是错误的，可是在受到正确因素的阻碍和限制后却顽固地坚持自己的错误目标。尤其突出的是犯罪后被强制服刑改造的罪犯，其消极逆反心理十分突出，表现出如下特点：其一，逆反事物的两极性，即对监狱机关提倡的正确事物不信、否定、反感、对立，对法律判决的不服，对惩罚改造的抵触；相反，对政府禁止的东西认同、支持。其二，逆反对象的整体迁移性和个体的特定指向性。整体迁移性是指在同一类人内部迁移。比如把对法官的逆反迁移到监狱干警身上，都是同一类——执法者。个体的特定指向性是指对某一个或某几个干警逆反强烈，而不是对所有监狱干警都有十分强烈的逆反。其三，逆反程度的偏激性。即认识偏激、情绪否定、行为对抗。其四，逆反持续的主观固执性，罪犯的逆反会持续很长时间。

第四，反向挫折者的多数人受挫后能悔过自新，错误意志由强变弱、正确意志由弱变强，但也有少数反向挫折者的错误意志顽固。比如，某些抗改罪犯、信仰型罪犯；或某些主观固执者，犯了罪错受惩罚后不思悔改，仍然坚持自己的罪错。

3. 先正向挫折后反向挫折

先正向挫折后反向挫折是指受挫者的目的和动机是正确的、符合社会规范的，而阻碍其目的和动机实现的因素是不合理的，引起了正向挫折。但受挫后却采取了错误的或反社会的态度和行为，又受到社会道德的谴责或法律的制裁，即阻碍其不合理行为的因素是合理的、正确的，又引起了反向挫折。例如，有些穷乡僻壤的大龄男青年，好不容易从人贩子手里买个媳妇，期望已久的夫妻生活即将开始，作为人的正常需求，这是无可非议的。但由于买来的媳妇与他无感情，拒绝与他过夫妻生活，他受到冷落甚至反抗，于是，过正常的夫妻生活的目的和动机受阻，需要无法满足，产生了挫折感。这本来是正向挫折，即挫折前的需要是合理的，但挫折后在未满足的强烈需要与激情支配下，强行与妻子发生性行为，构成违背妇女意志的强奸行为，况且，有的还未领取结婚证就强行与买来的媳妇过性生活，这就构成了强奸犯罪，这就由正向挫折导致了反向挫折，即自己的违背道德和法律的行为受到惩罚而产生了挫折感。在第二章“社会逆境引起的挫折”中，我们列举了“蒋爱珍杀人案”，此例是典型的先正向挫折后反向挫折。

先正向挫折后反向挫折者的心理特征如下：

第一，受挫者在受到正向挫折前其目的和动机是符合社会规范的，需要是合理的，但反向挫折下却违背了社会规范。

第二，受挫者的自我控制和调节能力不足，才导致在正向挫折的基础上又产生反向挫折，所以，实施了违背社会道德和法律的过激行为。

第三，受挫者虽也产生反向挫折，但其正向挫折的需要、动机、目的在其心理中仍占主导地位，即这类人主导方面是

好的。例如，蒋爱珍虽杀了人，也有些反向挫折，但其正向挫折中纯洁、正直的本质是主要的。

第四，受挫者虽以自己的反向行为补偿了正向挫折感，但其内心对反向行为是后悔和内疚的。

4. 先反向挫折后正向挫折

先反向挫折是指受挫者最初的需要、动机、目的是不合理的，受到正确因素的阻碍后产生的挫折。后正向挫折是主体在改正错误或罪行、朝着正确方向前进的过程中，又受到错误因素的阻碍、打击而产生的挫折感。比如，某人因工作失误使公司损失很大，受到处分而产生挫折感，这是反向挫折。后来，他努力为公司弥补损失，积极想办法多创收，工作埋头苦干、废寝忘食，却改变不了公司领导对他的看法，把他打入另册，他又一次产生了挫折感，这一次是正向挫折。再如，犯了罪的人被判刑入狱服刑改造，产生反向挫折。但在监狱干警的教育下他们能认罪服法，认真改造，这时又因为犯人中少数牢头狱霸或反改造的犯人的欺侮、讽刺、打击而使他们改造积极性受到伤害，又产生了挫折，这一次是正向挫折。

先反向挫折后正向挫折者的心理特点如下：

第一，受挫者在较长一段时间里反向挫折心理占主导地位，比如：消极逆反心理较强；甚至一部分人不服上级处理或不服法律判决的情绪持续很长的时间。

第二，受挫者在产生正向挫折时，会使他们已经减弱或消失的反向挫折体验又重新萌发。比如，某人在改正错误或忏悔罪行后做好事时被讽刺打击，他就会后悔自己不该改正错误或认真改造罪行，应该继续坏下去，因为“好人受气”。这便是反向挫折体验又萌发。

第三，受挫者由反向挫折变成正向挫折，这是旧与新两种心理的斗争，否则不会产生正向挫折。与仅仅是反向挫折的人相比，先反向挫折后正向挫折者的内心是发生了好的转化的，是较前者进步的。

第四，先反向挫折后正向挫折者，对正向挫折的心理承受力较弱。因为正向挫折者要坚持自己的正确目的、动机，巩固自己的正确需要，而先反向挫折后正向挫折者内心的良好需要和正确目的、动机本来就是较脆弱的，所以，一旦受到伤害而产生挫折感后则很难承受。

5. 中性挫折

中性挫折是指由自然逆境引起的挫折。因为自然逆境无正确与错误可言，完全是自然现象或意外因素，而受挫者面对自然逆境的目的、动机也无明显的社会意义上的正确与错误之分，所以，在自然逆境中产生的挫折可称为中性挫折。如：意外事故造成残疾；地震夺走了亲人的生命等。关于这类挫折的心理特点本书第二章“自然逆境与挫折心理的产生”中已经阐述，此处不再赘述。

下面将要阐述的是个体在挫折后反应的个别差异：一是情绪反应；二是行为反应；三是心理防御机制的反应；四是对挫折的心理承受力的反应。在挫折情境下，不同个体的反应有很大差别，就是同一个人在不同的挫折情境中可能有不同的反应，也可能始终保持类似的反应。在遭受挫折时，一个人做出何种反应，取决于许多不同的因素。这些因素大致有：挫折源的性质与特点、受挫时的环境条件、受挫者本人的气质（神经类型）、性格、自我意识、法律意识、品德、需要、理想、心理状态、生活经历和经验、文化程度、受训练程度、应付能力等。不同个体可能某些方面的因素起主要作

用，而其他因素处于次要位置。

二、挫折体验的个别差异

挫折体验的个别差异是指挫折引起的情绪体验的个别差异。任何人在挫折中所产生的都是否定情绪，所谓否定情绪是指因需要没有得到满足而产生的不满足感，即与不满意相联系的体验是否定情绪。

因为人的很多情绪都是复合性的，本来就很难分类，所以，对挫折情绪的分类也只能是相对的。按照心理学对情绪的基本分类：快乐（喜）、愤怒（怒）、悲哀（哀）、恐惧（惧），挫折体验除了没有喜的情绪外，其他情绪即怒、哀、惧都有。由这几种基本的情绪派生出的挫折体验大致有以下几种：恐惧、焦虑、痛苦、悲伤、忧郁、愤怒、敌意、内疚，这些情绪有时还可能混合在一起，形成复合性情绪。

1. 挫折引起的恐惧

恐惧是指个体在面临企图摆脱某种情境而又无能为力时产生的情绪体验。恐惧的程度取决于刺激的危险程度和主体的胆量。恐惧根据程度不同，大致可分为轻微的怕、害怕、惧怕、惊恐到恐怖（惊骇）等，直到病态的恐惧症（恐慌症、恐怖症）。恐惧体验有受惊感、不肯定感、不安全感和危机感，表现为紧张、警觉、急躁、畏惧、慌乱、坐立不安等。

恐惧产生的原因即诱因具有四方面的特性：突然性、新异性、剧烈性、危险性。具有这四方面特性的威胁性刺激可能是生理的，也可能是心理的。例如，疼痛引起的恐惧其刺

激是生理的；而“一次被蛇咬，十年怕井绳”的恐惧其刺激是心理的。凡是具备上述四种特性的刺激例如：环境事件、驱力、情绪、认知过程（认识过程主要是感知、记忆、想象中的可怕刺激或危险情境）都可能诱发恐惧。

第一类，在自然逆境引起的挫折中，个体易产生恐惧情绪。自然灾害（例如，地震、洪水、冰雹、风暴）和意外事故（例如，电击、电梯出故障、房屋倒塌等），使人感到突然和从未有过的害怕和惊恐，随之而来的是亲人的死亡、自己的伤残、财物的严重损失等，这些丢失和孤独带来的恐惧就油然而生。

第二类，恋爱、婚姻的失败产生的挫折感，饱含着由丢失、分离、孤独引起的恐惧感。

第三类，失业、破产、升学考试落榜而产生的挫折感，充满了紧张、急躁、畏惧的恐惧感。

第四类，人际关系失调引起的挫折感，也会使人产生害怕交往的恐惧感。

第五类，人在犯了罪或错误受到惩罚后引起的挫折感中恐惧情绪占主导地位。

恐惧对人的生理和心理的作用很大。恐惧的消极作用是：恐惧对认知和行为有负性影响。即恐惧使人感知狭窄、思维缓慢和混乱、肌肉紧张、活动刻板、行为僵化。例如，人在害怕时看东西不准确，这是感知狭窄；恐惧使思维混乱，本来在平静时能想清楚的事，在恐惧时却糊涂。有些人在考场上思维变窄，什么也思考不明白，就是对考试害怕、紧张的恐惧情绪造成的思维混乱。再如，有些人在突然出现的险境面前目瞪口呆、动作僵硬、四肢不受意识支配而变得僵直，就是对险情的恐惧造成的行为失调。如果一个人长期不能排除

害怕和不适的原因，可能引起恐慌症、恐怖症之类的心理疾病。甚至强烈的恐惧会威胁人的生命而致死，在严重的自然灾害遭遇中，一部分人生命的丧失不是由于身体的创伤，而是由于恐惧的作用导致精神崩溃而死亡。

恐惧对人还有积极作用。如果个体能够承受恐惧的干扰，那么，人在恐惧后会冷静思考自己遭受挫折的原因。尤其是由于个体心理因素而引起挫折的人，挫折后导致的攻击行为后果使他们恐惧，例如，伤人、杀人，诬陷他人给对方造成严重精神创伤的后果，使制造事端者恐惧后冷静思考自己的错误或罪因，感到后怕，以后再也不敢有此类行为了。

2. 挫折引起的焦虑

焦虑是指个体不能达到目标或不能克服障碍的威胁，致使自尊心与自信心受挫，或使失败感和内疚感增加，形成一种紧张不安、带有恐惧感或担忧的情绪状态。大体上说，可以把焦虑看作是一个人预料将会有某种不良后果产生或模糊的威胁出现时的一种不愉快情绪。其特点是紧张不安、疑虑、忧虑、烦恼、害怕和恐惧。焦虑的程度可以从轻微的忧虑一直到惊慌失措或惊恐。焦虑可以分为三种：一是现实性或客观性焦虑，例如：学生面临升学、就业前的考试、渴望获得成人或社会认可的地位所产生的焦虑；二是神经过敏性焦虑，即对不该焦虑的事也焦虑，这种神经过敏性焦虑是由心理和社会因素诱发的忧心忡忡、挫折感、失败感和自尊心的严重损伤引起的；三是道德性焦虑，这是在社会要求与个人利益发生冲突时，个体违背了社会道德而引起的内疚感所产生的焦虑。

焦虑产生的原因很多，为了弄清楚焦虑产生的原因，我们不妨把焦虑与担心比较一下。焦虑和担心在程度上差不多，

但却有质的差别。焦虑没有特定的对象，即不知为什么而心烦意乱，不知道是什么引起焦虑，个体不能准确地分析和判断引起焦虑的内外环境，不知道怎样解决。这是焦虑的特点，即无特定对象，如莫明其妙地坐卧不安、心神不定。多数心理学家认为，焦虑由危险或威胁的预料或预感而诱发。有些是个体想像中的潜在威胁或危险。个人遭遇的利害冲突、灾难或灾害、疾病困扰、升学、就业、晋升、提职过程中面临的威胁，竞争对手的挑战，尤其是人际关系的冲突等，所有这些情境因素，只要使人感到无力加以避免或应付的严重的、无法摆脱的威胁时，就可能使人产生恐惧，并由复合的恐惧情绪转化为焦虑。可见，焦虑在所有的挫折中都会产生，并与其他情绪合并为复合情绪。并且，轻度的焦虑可以引起受挫者连续性的较严重的焦虑，一件接一件、一环连一环，使焦虑者始终处于无休止的紧张不安、心烦意乱的焦虑状态中。所幸的是，随着焦虑的连环套不断地往下转移，焦虑者的注意力也顺延转移，最后的焦虑只能集中在最后引起焦虑的事件上，而把最初引起焦虑的事情完全置之脑后了。

焦虑的作用表现在对个体的精神生活影响很大。以焦虑的负作用占主导地位。其一，过度焦虑使个体受挫后恐惧、紧张和无助感加重，由于焦虑的关键是事事担忧，因而使人注意力难以集中、记忆力减退、逻辑思维混乱，集中表现为影响人的智力活动。其二，过度焦虑使受挫者加重了对自己能力的怀疑，加重了脆弱感，因而对工作和事业灰心丧气、动摇不定、欲前又止、顾虑重重。其三，过度焦虑使受挫者易怒、易躁、易厌烦、怨天尤人、一切都看着不顺眼。持久的焦虑过度会使人形成病态的焦虑症。

当然，焦虑也有积极作用，即轻度的焦虑会使人产生压

力和紧迫感，促进个体的学习和工作。于是便出现两种焦虑类型的人，一种是焦虑会影响他们的学习和工作，难以集中注意力专心干一件事。另一种是尽管有些焦虑或压力，他们依然能学好，或者正是适度的压力或焦虑推动了他们的学习和工作。

3. 挫折引起的痛苦

痛苦是指生理或心理的创伤产生的非常难受的体验，是一种极不愉快的体验。痛苦是一种最复杂的负性情绪之一，它可能由其他情绪转化而来，也可能由多种情绪组合。

痛苦产生的原因有以下几方面：

第一，生理的疼痛引起的痛苦。人在生病或受伤时，肉体上疼痛的感觉会引起心理上的痛苦体验，因为人的生理变化必然引起心理上的反应。生理与心理之间的联系是密不可分的。从挫折的角度讲，人在重病（如癌症）或意外事故造成的重伤（如残疾）甚至面对死神的挑战而使自己的理想和远大目标无法实现，于是产生极强的挫折感，这种挫折感中就是以痛苦为主要体验的，那种疼痛的折磨使人难受到了极点，甚至使人痛不欲生。

第二，分离是引起痛苦的普遍原因之一。分离导致人感情上的苦楚，在人生的任何阶段、任何时候都能发生。婴幼儿时期因与母亲分离而产生的痛苦是安全感的需要和适应性的反应。到成人时期，亲人间分离导致的痛苦，除了与婴幼儿一样具有生物适应性的反应外，又增加了心理的、社会的成分。心理的成分是指亲人间情感融洽、相悦、喜爱、亲近，由于分离而产生思念和牵挂的痛苦。社会成分是指社会关系即亲人间的血缘关系和法律关系、情感关系。如父母与子女、夫妻或恋人、亲密朋友等，由于与自己亲近喜欢、社会关系

亲密的人分离必然引起痛苦。心理上的分离不同于形体上的分离，它给人带来的痛苦更深更重。在挫折中，以下几类挫折属于分离引起的痛苦：第一类，人际关系挫折导致分离的痛苦。人是社会的产物，一个人生活在社会上就要与人交往，但有些人因不懂交往技巧或因个人性格古怪而无法与别人沟通，使得他或她不能向人倾诉内心的苦闷或得不到对方的理解和同情，会产生孤独的痛苦，尤其是在感到被人抛弃、被亲人或集体拒绝时，人所感受的痛苦是沉重的。第二类，爱情挫折产生分离的痛苦。爱情挫折如果是恋爱双方情投意合、情深似海，由于双方家庭的阻力或性格的偏见棒打鸳鸯，使有情人天各一方，活活被拆散，这种分离造成的爱情挫折的痛苦是双方共同的体验，是刻骨铭心、终生难忘的。这种分离的痛苦包括思念、惦记、担忧等多种情感。如果爱情的挫折是由一方变心、抛弃了另一方引起的，被抛弃的一方还苦苦地恋着对方，这种分离造成的痛苦只是被抛弃者自饮苦酒，单方的体验。这种单相思的痛苦除了思念、惦记、担忧外，还会夹杂着恨的情感。当然，如果恨的情感占了主导方面，他或她也许不会有痛苦了，因为，恨可以减轻痛苦。第三类，因犯罪服刑与亲人分离的挫折滋生的痛苦。这是一类特殊的分离，即因犯罪被判刑入狱不能与亲人团聚，或亲人在气愤之下与之断绝关系的分离痛苦。罪犯这类痛苦包括内疚的痛苦——因自己犯罪对不起亲人及不能与亲人团聚而内疚；思念与抱怨交织的痛苦——因家人与自己断决关系而对家人既思念又抱怨交织在一起产生的痛苦。

第三，失败引起的痛苦。一个人在学习、工作或事业上的失误或失败的挫折都会感到十分痛苦。例如，升学考试落榜，没有达到父母、老师、朋友的期望或要求，没有得到社

会的承认；管理上缺乏经验而使工厂倒闭；科学实验屡次失败等。由失败引起的痛苦包括：由于自己努力不够或固执己见而导致失败引起内疚或悔恨的痛苦；因外界或他人人为制造阻力破坏而导致的失败产生沮丧的痛苦；因错失良机造成失败而产生遗憾的痛苦；因自己能力不足而导致失败产生自卑和失望的痛苦。总之，失败的原因不同，导致痛苦的成分就不同。

第四，不公正引起的痛苦。不公正主要是社会评价、社会分配、社会地位在个人身上的体现，当一个人该得到的社会评价、社会分配、社会地位而未得到时或得到完全否定的评价或受到歧视时，就意味着对他不公正。个体面对不公正就会产生心理不平衡进而产生挫折感。这种挫折的主要成分是痛苦，尤其是忍受不公平所产生的痛苦更是难受。因为，忍受是把痛苦、歧视、困难、不幸的遭遇等勉强承受下来。由不公正引起的痛苦包含着委屈、失望、沮丧、绝望，这几种情感继续发展就会成为愤怒，当愤怒产生时痛苦就会减轻了。然而，愤怒之后又重新转为痛苦。

第五，丧失引起的痛苦。暂时的或永久的，生理的或心理的丧失都会引起痛苦。比如，亲人死亡、失去自尊和自由、失去角色、失去贵重物品等导致的挫折都会使人痛苦。例如，因犯罪被判刑的罪犯因被判刑、强制劳动改造失去了自由，失去了做人的尊严，失去了社会及他人的尊重，因而使他们感到痛苦，这些痛苦是消极的痛苦。然而，当他们在改造中良知被唤醒后，他们就会发觉自己失去了更珍贵的东西——人格，这会使他们更加痛苦，这种痛苦是积极的痛苦，包含着羞愧和自责、自恨。

另外，还有失去角色的痛苦。角色即社会角色，是指由

人们的社会地位所决定，为社会所期望的行为模式。一个人在社会上可能有几种角色，比如，在家庭里是父亲或母亲、是丈夫或妻子、是子女等；在工作中是领导者或职员、是医生或病人、是教师或学生等等。失去角色的含义在于，失去角色就失去了这一角色与其他人的感情联系和责任、权力、地位。比如，离婚是爱情挫折引起的丧失，离婚所丧失的是丈夫或妻子的角色，这种角色的丧失，失去了与原来配偶的感情联系和责任、权力。任何夫妻的离异，或多或少都有一些惆怅和痛苦。常言道："一日夫妻百日恩"，更何况离婚者绝没有只做一日夫妻就离婚的，可想而知痛苦是自然的，这种痛苦多是因为对往日曾经有过的一点甜蜜的回忆或对对方某方面优点的留恋。因为人们往往对自己拥有的东西不知道珍惜，一旦有失去它的危险或真正失去它的时候才发现它还有值得珍惜的地方，这正是离婚者痛苦的原因所在。当然，既然决定离婚，就说明相互之间不能接受的情感占主导地位，那么离婚带来的痛苦会很快消失的。即使是双方没有任何可珍惜的、巴不得尽早分开者，也会为自己失败的婚姻而痛苦，因为失败的婚姻毕竟使自己失去了人生最珍贵的贞操、青春、时间和精力，不为失去这些而痛苦者是不正常的。再如，因工作失误或犯错误而被撤职的人，也是角色的丧失。失去了原有的权力、地位及尊荣，因而挫折痛苦。因工厂裁员或倒闭而下岗的人，失去的不仅仅是工作中的角色，更重要的是失去了生活上的保障和某种精神上的寄托，没有了工作就没有了经济收入，就没有生活的保障，承受着这种痛苦的不仅仅是下岗者自己，还有他们的家庭成员，这种痛苦是以失落感占主导地位的。当然，下岗并不意味着永远的失去，从失去的痛苦中振作起来，又会在新的岗位上得到新的收获。

痛苦的作用是：痛苦可以促使本人去设法改变引起痛苦的处境或解除引起痛苦的原因。因为痛苦是一种能使自身采取补救办法去消除痛苦来源的情绪。积极的痛苦会使人产生积极的行为，消极的痛苦会使人产生消极的行为，以此行为去改变引起痛苦的处境或解除引起痛苦的原因。例如，生理的疼痛带来的痛苦使人采取求医用药的行为消除痛苦；分离引起的痛苦会使人采取重逢团聚或寻求新的亲密者的行为减少痛苦；失败引起的痛苦会使人采取重新振作的行为，弥补失败的损失而抵消痛苦；不公正引起的痛苦会使人采取讨回公道的行为取代痛苦；丧失引起的痛苦会使人以重新获得或转移到新目标的行为排除痛苦。

4. 挫折引起的悲伤和忧郁

悲伤或悲哀是指喜欢、热爱的对象遗失、破裂或所期望、追求的事物幻灭而引起的情绪体验。悲哀的程度取决于所失去的事物的价值。悲哀根据程度不同可分为遗憾、失望、难过、悲伤、忧郁（忧愁）、自怜、寂寞、沮丧、哀痛、绝望（极度哀痛）等。悲哀或悲伤典型代表着失去对个人至关重要的亲人或心爱物品时的情绪状态，而其他的挫折一般不会产生悲哀或悲伤的情绪。

悲哀或悲伤是痛苦的延伸和发展，所以，产生悲伤的原因与产生痛苦的原因基本相同，只是每一种原因在程度上较严重时，痛苦才能转化为悲哀或悲伤。例如，当强烈的痛苦忍耐不住时就会痛哭失声，这便是悲哀或悲伤。痛哭这种悲伤可以释放痛苦，但成人一般避免哭泣，而是经常把悲伤转化为“暗暗地咀嚼着的痛苦”。可见，悲哀或悲伤与痛苦是一种情绪。

忧郁也称忧愁和抑郁，它是一种愁闷的心境，指因精神

受压抑而产生的较持久的、消极的情绪体验。例如，持久地忍受痛苦就转化成了忧郁或忧愁。忧郁或忧愁的行为和表情特征为心事重重、愁眉苦脸、长吁短叹，并伴有情绪低落、思维迟钝、话语减少、动作缓慢、睡觉不正常等反应。

忧郁的产生是由多种情绪转化而来的。其一，痛苦是忧郁中的关键情绪。忧郁中最强烈的是痛苦。长期忍受痛苦就转化成忧郁。例如，较严重的丧失引起的痛苦可能转化为忧郁。其二，恐惧和焦虑可以转化为忧郁。当人感到自身所处的不利或威胁的环境或境遇不能加以改变或控制时，自我感到无力应付而处于心理上的僵化状态，恐惧和焦虑成分在忧郁中起着退缩和回避作用，从而削弱个体面对威胁和改善自身处境的勇气。这时，恐惧和焦虑就转化为忧郁了。其三，敌意在忧郁中占较大的比重。敌意含有愤怒、厌恶和轻蔑三种情绪。愤怒使忧郁者指向伤害自己的目标，是产生攻击行为的激活器；厌恶和轻蔑成分则对愤怒起抑制作用，因为厌恶引起脱离倾向，轻蔑引起拒绝行为。当厌恶和轻蔑与愤怒同时发生时，攻击和伤害对方的行为可能转化为只有“伤害的意向”,而无实际的伤害行为。敌意的特性使忧郁者心存恶意，但又忍受着痛苦。例如，因受到不公平待遇的受挫者，在产生痛苦的同时，也产生愤怒、厌恶和轻蔑，愤怒使受挫者恨不得杀了对自己不公平的领导者，但厌恶又使他不想搭理这种没水平的领导者；轻蔑更使他认为与这种卑劣小人计较有损自己的人格，因而抑制了攻击行为，但他内心的不公平感却久久不能平静，因而转为忧郁。其四，羞愧和内疚（悔恨和自罪感）在忧郁中也占一定比例。羞愧和内疚导致受挫者自我指责，从而在忧郁中失去了自信和自尊，认为自己的无能和无用使自己无法面对现实、面对他人和工作。这种羞愧

感使自尊和自信进一步低落，从而导致忧郁加重的恶性循环。例如，犯罪后经过改造而认罪服法的罪犯，感到自己罪孽深重，羞愧、内疚，久久不能摆脱忧郁的情绪。再如，人在遭遇失去亲人的挫折、爱情的挫折及事业的挫折时都会产生悲伤或忧郁的情绪。其中事业的挫折以沮丧情绪为主，沮丧的心理感受是灰心失望、狼狈不堪等，行为上常伴有泄气、垂头丧气、软弱无力、无精打采等表现。

一个人易产生哪种情绪，与它的神经系统及后天的生活经历有关。有些情绪产生的神经系统定位已被科学家发现，其中，悲伤和忧郁情绪的神经系统定位就被美国心理学家研究发现。美国心理学家的研究证明：气质的乐观与悲观似乎与左右前额叶各自的活动状况有关。左前额叶是控制情感大脑乐观情绪的。这个发现主要应归功于威斯康星大学的心理学家理查德·戴维森。他发现，左前额叶活动相对较强的人，其气质就乐观，遇到挫折也能苦中作乐。而那些右前额叶活动相对较强的人，遇事消极忧愁，面对人生困难愁眉不展，经常因不能摆脱烦恼而痛苦万分。戴维森有一项实验就是将左前额叶活动最多的人与 15 名右前额叶活动最多的人进行比较，右前额叶活动较多的人在人格测试中显示出负面的特征，即把最微不足道的小事看作是一场大灾难，因此自寻烦恼、忧心如焚。在他们眼中，人生就是荆棘载途、危机四伏。而左前额叶活动较多的人，看待人生则截然相反，他们喜欢社交、乐观、心情愉快、自信心强、有生活情趣。心理测试表明，他们较不易患抑郁症或发生其他情感障碍。

悲伤和忧郁的作用以积极作用为辅，以消极作用为主。其积极作用是使人沉浸在这种消极情绪中冷静思考。例如，缅怀逝去的亲人，反思挫折的原因等。面对外界纷纷扰扰的杂

乱世界，对一切都无兴趣，忘却人与人之间那勾心斗角的烦恼。使自己从忙忙碌碌的追求和竞争中退缩回来，精神上得到暂时的休息，好好思考过去的一切。当自己经过他人开导或自我调节后从忧郁和悲伤的情绪中走出去的时候，会轻装上阵，重新面对外界的一切。

悲伤和忧郁的消极作用是主要的，它突出表现在对人的认识活动或智力活动的影响。一般来说，悲伤和忧郁不会导致极端行为，但是整个人处于消沉、沮丧、失望、无助、愿望丧失、无任何进取性的地步。使个体完全以一种消极心态看事物，一切都是灰暗的。这种悲伤和忧郁的情绪会使思维混乱、注意力分散、记忆力明显下降。尤其是年龄较小的孩子和克制能力较差的成人，受这种消极情绪影响更大。因挫折而郁郁寡欢者很难打起精神来思考自己的学习和工作，抑郁时间越长，他们的学习和工作成绩下降得越厉害，这使得他们在学校里、在工作岗位上越发畏缩不前。学业上或工作中的失败、挫折更加深了他们的抑郁程度，甚至影响到不愿与人交往，在孤独、寂寞中更加抑郁，这样恶性的循环往复，持续时间过久，很可能形成忧郁症或抑郁型性格。但我们此处讨论的是作为一种情绪过程，这种情绪在持续的时间上要比抑郁型性格短得多。挫折体验的消失，就意味着情绪的消失。而抑郁型性格却很难改变，有的人甚至会持续一生。

5. 挫折引起的愤怒和敌视

愤怒是指由外界干扰使愿望实现受到压抑、目标受到阻碍或自己及亲人受到伤害而产生的情绪体验。愤怒的程度取决于干扰的程度、次数、挫折的大小及受伤害的程度。例如，轻微不满、苦恼、烦恼、生气、愠、怒、忿、恼怒、激愤、大怒、忿恨、怨恨、仇恨、敌视、暴怒、狂怒。

愤怒的引起多依赖于对达到目的的障碍被意识的程度。假若一个人完全看不清是什么人或事阻碍他达到目的，愤怒并不发生；若是他清楚地看到障碍，并认定它是不合理的、恶意的，则愤怒容易发生，甚至会引起对阻碍对象的攻击行为。易对他人或事愤怒的人，血液中的去甲肾上腺素分泌增高；而焦急不安的人或对自己愤怒的人，则血液中肾上腺素的分泌增加。这两种内分泌虽然都与紧张时的身体反应有关，但各自引起的身体反应模式则有所不同。

不是所有的挫折都导致愤怒，愤怒只是挫折可能导致的结果之一。不良的人际关系挫折常常是愤怒的来源。受到侮辱或欺骗、挫折或干扰、被强迫去做自己不愿做的事，都能使人发怒。而且，其他情绪本身也能成为发怒的原因，例如，持续的痛苦能转化为愤怒。人在发怒时容易产生偏离行为的原因是人在愤怒时紧张性、冲动性和自我承担能力被高度激活，以及自我克制能力的下降。愤怒极易导致攻击性。

敌视是指一个人对他人采取的一种仇视、对抗、不相容的态度。试图在心理上给他人造成有害结果，使之蒙受痛苦和不快，是一种攻击行为的潜在状态，由个人的需要、动机、情感或态度等因素激起，处于一种发怒、偏见、恐惧、攻击欲望等内部状态的交织中，把他人当做敌人看待，例如，怒目、冷漠、非难、敌意等均属于敌视。敌视含有愤怒、厌恶、轻蔑三种情绪成分。愤怒使人产生攻击行为，厌恶导致躲避倾向、轻蔑引起冷淡和疏远。敌视与愤怒相同的是，二者都属于实现自己的欲望被堵塞或者认为自己无缘无故地受到侮辱或伤害时产生的负性情绪。但是与愤怒不同的是，由于厌恶的躲避倾向和轻蔑的疏远倾向的作用，使得敌视不像愤怒那么“热”和容易导致冲动的攻击行为。而是产生敌意的人

有一种“想要伤害对方”“使对方受窘”或“击败对方”的意向和愿望，但不必然产生实际的伤害对方的行动。敌视主要是通过表情即常常是以愤怒的表情同斜视、纵鼻、冷笑、转头等厌恶和轻蔑表情的混合，从心理上和感情上伤害对方。由于敌意只是一种伤害性意向而无伤害行为，而同时又有强烈的负性体验（如气愤、憎恨等），它的持续存在常常成为忧郁的重要成分。但是，如果在敌视情绪中愤怒的成分占上峰，就可能由于敌意的不断发展而产生攻击行为；如果轻蔑占上峰，虽然愤怒的攻击性不至于导致攻击行为，但由于心理上和感情上的伤害倾向依然存在，有可能导致言语攻击。

愤怒和敌视的作用有积极和消极之分。

首先，愤怒和敌视的积极作用表现在：受清醒的理智支配下适度的愤怒和敌视成为一种动力，支配个体向伤害自己及其他无辜者的人发出行为攻击或表情伤害。愤怒使个体采取行为的攻击，直接伤害对方的身体；敌视使个体采取表情和言语攻击，即以厌恶和轻蔑的表情及攻击性语言伤害对方，使其心理上和感情上受到打击和伤害。并且，愤怒和敌视中的自信成分也可导致认真态度，改善操作，达到更有效的活动结果。一些理智的受挫者都是如此。

其次，愤怒和敌视的消极作用是过度的愤怒和敌视对认知活动有破坏作用，削弱认知的清醒状态。例如，处于极度愤怒和敌视状态的人，感知觉出现差错、思维混乱，不能理智地控制自己的言语和行为，激情犯罪就是典型的例证。人在受到极不公平的对待而产生挫折感，以及自己或亲人受到他人极大伤害和侮辱时，都可能引起愤怒或敌视的情绪，并在这种情绪支配下失去理智，导致过激言行。

6. 挫折引起的羞愧与内疚

羞愧是指一个人认识到自己的行为违反了一定的社会行为准则或规范时所产生的一种自我谴责的情感。根据个体违反社会准则的程度及自我谴责的程度不同可分为害羞、羞怯、惭愧、羞辱、羞耻、内疚、懊悔、悔悟。社会准则或规范包括一般的准则或规范及道德的准则或规范。如果个体违反了社会一般的行为准则，如生活方式，只会产生轻度的羞愧，例如，害羞、羞怯、惭愧等；如果一个人违反了道德规范，则会产生严重的自我谴责之情，例如，羞辱、羞耻、内疚、懊悔、悔悟等。某人在高雅的西餐宴会上用错了叉子，可能感到害羞或惭愧，因为他觉得自己在别人面前露了丑，感到自己没有达到高雅宴会上所要求的行为规范，但他并不感到内疚，因为他没有违反什么道德标准。

在违反道德准则而产生严重的自我谴责之情中最有代表性的是内疚。内疚是指个体认识到了自己违反了道德规范产生的自我谴责情感。例如，某人因失恋而产生了挫折感，对抛弃自己的恋爱对象又恨又爱，于是出于极度的报复和自私心理用硫酸毁了对方的容貌，当他意识到自己的行为不道德时，就会产生深深的内疚。

在个体的挫折感中，凡是由于个体自身生理或心理因素引起的挫折感，都不同程度地包含着羞愧的情感。例如，某人因相貌丑而娶不上媳妇，由此引起的挫折感中必然包含着害羞的情感。因为相貌丑虽不是违反什么社会准则或规范，但是用社会大多数人的长相来衡量自己，就显得自己与别人相差太远了，也相当于非人为地违反了长相这一社会标准，所以，产生害羞之情，不敢在大庭广众面前露面。再如，某人因自己能力差而下岗或落聘，必然产生挫折感，在这种挫折感中又必然包括惭愧和羞怯。以此类推，那些伤害他人犯了

罪后被判刑入狱产生挫折感的人，必然随着良知的萌发或复生而产生内疚和悔悟之情。

羞愧和内疚的作用是：它们能成为支配个体采取补偿行为的动机力量。例如，相貌丑可以激起人注意修饰、打扮，使自己具有风度，或做整容手术来弥补相貌丑的缺陷；能力差能促使人努力学习与实践，提高和锻炼自己的能力，成为强者；伤害了他人犯罪后，通过角色换位会发自内心感到对不起被害人，因而以钱、物、赔理道歉或努力改造的行为来弥补自己犯下的罪行，即对被害人的补偿。

三、挫折后行为反应的个别差异

1. 挫折后的冷漠与躲避

一些性格内向或屡遭挫折的人，受挫折后在无能为力、无可奈何的情况下，只好自己压抑愤怒的情绪，内心焦虑不安，表面又对一切无动于衷、漠不关心、甘败下风，失去喜怒哀乐的表情，这就是冷漠。一般地说，冷漠反应多在如下情境中产生：第一，个体屡次或长期遭受挫折无法摆脱时。第二，处境艰难、无助无望时。第三，心理上焦虑不安、生理上痛苦难忍时。第四，进退两难、攻击和退缩间矛盾冲突激烈时。第五，想换换环境又被许多不利因素制约而换不成时。每当这时，只好冷漠。但此处的冷漠不同于病态的冷漠症，这种挫折后的冷漠是正常人的一种情绪反应。下面所举的名牌大学研究生挫折后当和尚，就是挫折后冷漠的典型一例。

杭州灵隐寺内，有一位和尚不但英语说得很流利，而且

佛教也很精深。那和尚的法号叫做“一尘”，他的真名姑且用N来代替。

70年代中期，N从浙江大学毕业，被分配到离省城百余公里的Y县农机厂。他的恋人则是省城某商场的会计。年轻人没把两地分居看得很严重，不久就结婚了。这对夫妻分居了10年，还是“牛郎织女”。从郊县调到省城，谈何容易！N反复琢磨，只有一条捷径——考研究生。经过一番拼搏，他终于收到了上海某名牌大学电子学专业研究生录取通知。3年的校园时光飞快地掠过，他毕业了。然而，偌大一个杭州市，他竟然没有找到接收单位，他仍回到Y县农机厂。

如果仅仅是自己失望倒也罢了，可还有妻子那双曾殷殷期盼的眼睛，如今却陡然绝望，她彻底否定了这个男人的能力，她不能再忍受这样的丈夫，不能再忍受这样的不正常生活，她提出离婚。办完了离婚手续后，N心灰意懒，于是想到寺院佛堂去。在N的再三请求下方丈收下了N。

“灵隐寺有个会讲英语的研究生和尚”的消息惊动了省市有关领导。省里的干部来找N了，目的只有一个：劝N还俗，为国家建设贡献才智嘛。并告知已经给他找好了单位：省城一所职大。N受宠若惊，辞别方丈、寺僧，去那所职大报到了。因为是上面硬塞进来的，学校个别领导对N没什么好脸色，同事们也不冷不热。他被安排搞教务工作，专业依然不对口，但总算已是省城人了。然而同事中的一句句半真半假的话，使他难以忍受。有的说：“你真行啊，看着老实，里面精刮透了。”还有人说：“先当和尚，再进省城，曲线弯得蛮成功——高！高！”那天，他又听说离婚的妻子快要再嫁了。辗转一夜，第二天，N向职大交了辞职报告，再一次抛开尘世，回到寺庙……

此例的N受挫后冷漠的反应，在当今社会真假颠倒、是非混淆的角落不足为奇，人们无力回天，无力左右某些用人单位的掌权者，又不能轻易离开这个尘世，舍弃父母赐给自己的生命，无奈只好像N一样去当和尚。

个体受挫后的冷漠表现在各种挫折中。例如，爱情挫折，当一个人经历了初恋的失败，又忍受着十几年夫妻打斗、战火不断的婚姻生活的煎熬，已使她对爱情的那颗心彻底冷漠了，也许，她再也不会燃烧起对异性的爱情之火了。此外，面对事业的挫折、人际关系的挫折而采取冷漠态度的也大有人在。某女，大学本科毕业后被分配到某警察学院工作，她一直工作努力、勤奋钻研，在教学和科研方面取得了一定成绩，而且为人正直、品德高尚、敢想敢干，算得上是德能勤绩兼备。但由于她个性棱角突出，得罪了几个活动能力强、年龄比她长一代人的人，这些人不断地在领导面前说她的坏话，使领导对她不断地误解。加上她本人从来不巴结、不伸手向领导要名利，所以，一直得不到领导赏识，许多该成功的事都一次次失败了，一次、二次、三次……。仅仅如此倒也罢了，更让她受不了的是，个别人总是别有用心地以十分隐蔽的手段败坏她的名声。开始，她十分气愤，心理不平衡，甚至因为感到不公平和委屈而常常气得胃疼、头晕。渐渐地，这种不公平的刺激积累多了，她认为因此生气太不值得，因为当今社会就是这样，个人的力量是改变不了的。于是她由气愤到烦躁、焦虑，又从烦躁焦虑到自我安慰，最后到冷漠。也许她是暂时的冷漠，因为她虽然对外界的一切漠不关心，但她却还在一直努力认真地工作。

个体受挫后的冷漠大致有两种情况，一是永久的冷漠，所谓看破红尘；二是暂时的冷漠，等待时机“东山再起”。

个体受挫后冷漠的连带反映便是躲避。即受挫个体远离易遭受挫折的环境或远离尘世。在人生的坎途，不少才华出众、个性特异之士，受到社会环境的钳制与压迫，他们在追求自由的旅程中，以淋漓的鲜血为高昂的代价，而且得不到回馈与肯定。这些人看透了这个世界已经为积极奋斗的人们设好了祭坛，等待着像牛一样被宰割，当做祭品供献。人类社会每前进一步，又都需要人们用带血的头颅去敲击传统的铁笼，实现新的追求与突破。纵观数千年的中国历史，中国士人在仕途之上跌蹶受挫之时，都会不由自主地企慕陶渊明的田园之居。躲避冲突、调和痛苦，这也符合大自然的牺牲学原理：一种力的趋势倾向于阻力小、损耗少的地方去。遁居藏剑，成了保护个体人格不致遭到现实侵害和摧残，在有限的空间里开拓自由之境的一种保证。在远离尘嚣的一轩幽居中，明月来照，清泉潺缓，轻灵飘忽的梦幻中，纷纷扰扰的世事焦虑动荡的心绪已渐渐逝去。宠辱不惊，坐看云起，进入了通达圆融、物我两忘的境界。

这些政治上有远大抱负但却在挫折后的冷漠与躲避者，不少人原来的个性是很有棱角的，但是因为屡遭挫折而失去了原有的个性，一个很有棱角的人被磨没了棱角，一个敢说敢闯的人变得沉默了。这种磨炼有双重意义：从积极意义上说，有棱角的个性，有时容易违背社会常规而自行其事，闯出祸来。经受挫折的磨炼后，这种棱角就变得既有独到见解又不伤害他人，这对个人和社会来说都有好处。从消极意义上说，一个很有个性、很有独到见解的人，被磨成了有话不敢说，有为不敢做的平庸之辈，推动社会进步的滚滚波涛中就少了沧海一粟。少了一个不要紧，如果少了无数这种沧海一粟，那么，历史的车轮靠谁去带头推动呢？所以，从这个

意义上说，这种棱角被磨光无论对个人还是对社会都是一种悲哀。心理学强调培养人的健康个性，意义就在于每个人都以自己独特的色彩为社会这个大花朵增色，推动社会加速发展，而不是要人人都像一个模子里做出的完全一样的模坯，那样，人人都不敢冲锋陷阵，就会延缓社会的发展。

上面阐述的是有一定政治抱负的能人在挫折后寻求安静、躲避灾难的做法。而平庸之辈在遇到挫折后的躲避则表现为胆怯，即他们挫折后的躲避以胆怯为主要特征，表现为社交恐怖，不愿到公开场合露面，尤其是不愿在熟人多的场合露面，不敢再从事自己遭受挫折的同类活动。例如，恋爱受挫者，短期不敢再谈恋爱；交往挫折者，短期内不敢再与人交往；工作挫折，不敢再干此项工作，最起码是不敢再大胆地干此项工作，千方百计推脱或调换岗位。

造成挫折后躲避与胆怯的原因有两方面，一是先天的神经特性，二是后天的教育方式和自身缺陷。

首先，先天的神经特性是形成挫折后躲避与胆怯的生理基础。哈佛大学著名发展心理学家杰罗姆·卡根（Jerome kagen）认为：胆怯的孩子似乎天生就胆小，稍微有点小压力，神经系统就会做出反应。他们出生后面对陌生环境，心跳都比其他婴儿快。卡根认为，胆小与胆大之间差别的根源就在于脑中杏仁核神经组织的兴奋性。胆怯的孩子，一生下来其神经化学物质就使神经中枢易于兴奋，这样就使他们对陌生的事物退避三舍，对不肯定的事物怯生生敬而远之，更易于出现焦虑。而胆大的孩子，其神经化学物质不易使杏仁核兴奋，使他们相对不易产生害怕情绪，性格自然就比较外向，愿意与陌生人接触。实验发现，童年时就表现得极胆怯的男女青年在遇到压力时，心跳过快持续的时间比性格外向的同龄人

要长得多。这表明压力促使他们比别人多的去甲肾上腺素使杏仁核保持兴奋。

其次，后天的教养方式和自身缺陷是挫折后躲避与胆怯的重要强化剂。从家庭教养方式上说，强制型的教养方式最易使孩子形成胆怯心理。强制型的父母对孩子的教育非常严格，往往强迫孩子去形成他们所认为的那种理想的性格，达到他们为孩子设定的标准。这样，孩子事事听从父母的安排，而从不去自己独立地设定标准。可是，一旦某方面没有按照父母的要求去做，或独立面对复杂事物需要做出抉择时，他们因害怕失败就会手足无措、心慌意乱，胆怯的情绪油然而生，自然就不敢独闯世界，不善交际，十分内向。这种孩子，极易失败和受挫折，面对失败和挫折又更加胆怯，心理承受力更低。

自身缺陷也是导致胆怯、躲避心理的重要原因。因生理缺陷或相貌差而不敢追求爱情；因疾病而不敢竞争挑战性强成功率高的工作；因文化水平低而不敢在公开场合说话或谈自己的见解等等，使自己失去很多好机会，这都是自身缺陷引起的胆怯，这会使他们挫折后更加胆怯和躲避。

2. 挫折后的吸毒和酗酒

一个人在失败和挫折后会产生失败感、孤独感、自卑感、无力感、犯罪感。为了消除精神上的不安、抚慰受到创伤的心灵，消除因自己境况不佳或挫折而引起的这些消极情感，一些受挫者往往会沉缅于酒精、药物和毒品等兴奋剂中而不能自拔。他们初次尝试时偶然碰到这些兴奋剂，便觉得一下子找到了解除长期困扰自己的焦虑、抑郁、沮丧或愤怒情绪的灵丹妙药。那些越来越依赖酒精和毒品即最易上瘾的人，已习惯于把这类物质作为纾解焦虑、愤怒或抑郁的某种药物，他

们似乎从毒品和酒精中找到了去除困扰自己多年的痛苦和烦恼的即用即消的良药。因为，毒品和酒精，首先在生理上给他们稳定感，使自卑感、失败感得到了一时的消除而变得自信起来，心情也会舒畅起来。这种舒畅哪怕是暂时的，他们也感到快慰。为此，他们想方设法搞到这些兴奋剂，一旦离开了兴奋剂，他们就会感到心烦意乱，这种倾向表明了他们对兴奋剂的极端依赖。因为毒品、酒精和药物对大脑有麻醉作用，使人服用后理智不清的同时也忘掉了烦恼和痛苦。

选择哪种兴奋剂，取决于不同的情绪，一般有三种情况。

第一，焦虑情绪者以酒精作为情绪镇静剂。这种情况就是酗酒。两种情绪模式都可导向酗酒，一种是自童年期就高度紧张和焦虑，另一种是在少年期便发现酒精可缓解焦虑。这一情绪模式在生理上的突出特征是ϒ—氨基丁酸分泌不足。ϒ—氨基丁酸是一种调节焦虑的神经递质，它的水平太低就会使人高度紧张。一项研究发现，父亲是酒精依赖者的男孩，其ϒ—氨基丁酸的水平低而焦虑程度高，他们饮酒后，ϒ—氨基丁酸水平上升，焦虑程度下降。这类酗酒者之子似乎唯有从酒精里找到缓解紧张的松弛剂，同时他们也易于对镇静剂上瘾，像用酒精一样借以消除焦虑。

一项神经心理学的研究发现，酗酒者之子 12 岁时就已有紧张的迹象，处于应激时心率加快、冲动性高，额叶功能不良，因而缓解焦虑、控制冲动不如其他男孩。这一功能缺陷使得酒鬼根本考虑不到饮酒的长期弊端，只感到喝酒后焦虑的即刻消除，从而使他们更容易陷入酒精依赖。

第二，抑郁情绪者，用可卡因作为安慰剂。抑郁者也很容易借酒浇愁，但酒精的代谢作用使之仅有瞬间的飘飘欲仙之感，随后便是“借酒浇愁愁更愁”。这种长期郁郁不乐的人

具有更大的上瘾危险性，更容易把可卡因之类刺激物质当做直接对抗抑郁的安慰剂。

第三，情绪愤怒者用海洛因或其他鸦片制剂平息怒火。一项研究对400名接受海洛因或其他鸦片制剂戒毒治疗的患者进行调查，发现他们最为鲜明的情绪模式是一辈子都难以控制自己的愤怒，而且一点就燃、动辄发火。他们中的一些人说，服用鸦片后自感正常，并体会到轻松感，所以对这种毒品上瘾。

以上分析的以酗酒、吸毒来安慰自己的消极情绪者，虽不全是挫折后引起的焦虑、抑郁、愤怒，但总是失败或不愉快的情绪体验，具有一般性、代表性，挫折后的人产生这些消极情绪同样会用酗酒和吸毒的方法寻求精神上的解脱和安慰。曾经有着“中国第一摇滚女声”之称的歌手罗琦，就是挫折后以吸毒来求得精神解脱的一例。罗琦的人生经历是不幸的，她9岁父母离异，她被判给了母亲，从此，就漂泊于也已离异的外公、外婆家，母亲隔一段时间来看她一次。中学没毕业她就迷上了霹雳舞，一次，在与他人争执时左眼被戳瞎，这是她人生的第一次创伤。但两个月后，她又重新站到了北京首都体育馆，一曲《选择坚强》震动歌坛，从而在大众面前确立了一种与命运抗争者的形象。但是，在这种事业的高峰状态下，她因失去左眼的苦闷仍深深地侵袭着她的心境，在演艺圈内吸毒朋友的影响和劝导下，为了求得精神上的放松，她也尝上了毒品，结果，很快她就有了毒瘾。罗琦坦言，她对人生一直的追求就是得到真正的快乐。在吸食毒品的初期她似乎找到“飞”的快乐，她创作演唱过一首《失眠滋味》的歌，歌中写道：“抛下白色一团雾，让我感觉开始飞……”，其实，这就是当年吸毒给她带来“快感”的写

照。吸毒者在吸第一口毒之后，都有一种从未体验过的欲仙欲死的感觉。但罗琦这种“飞”的感觉持续时间很短，紧接着，一系列可怕的症状开始在她的身上出现，她从快感的巅峰重重地坠入了痛苦的深渊……罗琦说，毒品在摧残她的自尊、自信和毅力，她再也无法从毒品中获取快乐和创造力，每日除了想毒品，其他的事都不想干了。值得庆幸的是，她对毒品已深恶痛绝，但又欲罢不能。吸毒者都曾痛苦地说：不是我不想戒毒啊！可真的是很难戒！好像全身的肌肉里、骨头里有无数蚂蚁在爬、在啃似的，难受极了，我真的想一死了之，死了就一了百了，什么痛苦都不用受了。于是，为了减轻这种痛苦，他们又得吸毒，用毒品暂时消除这种痛苦，以至于成癖上瘾，不能自拔。

3. 挫折后的内罚

挫折后的内罚是指受挫者在挫折之后采取自我折磨、自伤、自残、自杀的方式来宣泄自己心中的焦虑和痛苦或寻求自我解脱。这几种方式有些人有时是交替运用的。比如，某人屡遭爱情挫折，他又是个十分自尊加柔弱的人，于是便以绝食来折磨自己，当痛苦无法忍受到了绝望程度时便自杀；有的人挫折后又没有立即死亡的勇气，或为了逃避继续受挫折，便采取自伤、自残的方式自我折磨。罪犯中有些人因承受不了犯罪被判刑、服刑这一人生最大的挫折带来的痛苦或为了逃避这种挫折而自伤、自残。在这几种内罚形式中，最严重的是自杀。所以，我们着重分析挫折后的自杀。而采取其他方式的内罚其心理机制与采取自杀的心理机制在性质上大致相同，只是内罚的程度不同而已。

挫折反应的内郁，导致严重的心理不平衡，当这种不平衡达到外罚不能、自己又无法解决时，个体就会自杀。自杀

行为是比较复杂的因外罚不便而转化成内郁的一种内罚形式。

自杀是出自本人意愿用急剧手段结束自己生命的行为。健康人的自杀都是由挫折引起的。按自杀的心理类型，可分为心理满足型和心理解脱型两大类。像宗教里的绝食坐化，美国圣殿教徒的集体自杀，为坚持某一主张的“示威”性自杀，赌气性自杀都属于心理满足型。而由于自卑、悲观、厌世、空虚、羞辱、悔恨以及畏罪、绝望等原因的自杀都属于心理解脱型自杀——解脱各式各样的心理负荷。挫折后的自杀较多的是失恋自杀（即爱情挫折自杀）、破产自杀、畏罪自杀、绝望自杀、受辱自杀。

从自杀的动力角度分析，自杀又分为冲动性自杀和理智性自杀。

冲动性自杀的主导动力是负性情感。主体受挫后的负性情感——焦虑、悲伤、痛苦、愤怒、仇恨、绝望等达到了顶峰，自己已无法控制、无法摆脱，这些负性情感使主体的思维特别狭窄，只能围绕在“死”字左右盘旋，在挫折面前失去了理智，冲动之下采取了自杀行为。冲动性自杀是因某方面的挫折——→虚无感——→对现实的泛化性的歪曲、反感与对仇人的报复心理又无法实施——→绝望——→自杀意向——→自杀行为。其中，主体绝望的情绪泛化，笼罩了整个大脑，已无理性思维可以战胜这种绝望，只有自杀。

理智性自杀的动力是理性思考。欲自杀者往往在自杀行为实施之前就把自杀的理由想得很充分了，自杀是他选择的理想出路之一。这时欲自杀者非常冷静、安详，较少有冲动情绪的支配，也没有对死的恐惧，这时的理智完全占了统治地位。比如：畏罪自杀、羞辱自杀、悔恨自杀、为捍卫人格、

真理和主张而自杀等。在理智型自杀的行列中人数最多的是文学家。世界著名作家海明威是自杀的，他认为："生活中无论如何都是无可救药的，死亡是所有不幸的至高无上的解救办法。"海明威对死亡固执的观念源于精神上创伤性的经历：他亲眼目睹了一位丈夫因不忍倾听妻子分娩时的惨叫而开枪自杀；他父亲的自杀更是使他的内心受到极大震动；而第一次世界大战中他的亲身经历，则严重损害了他生存的安全感。这使得海明威的作品中充斥了暴力残杀、鲜血淋漓的意象，以至有的西方评论家认为他的小说只有一个主题——死亡。可见，生活经历的挫折和精神上的创伤使海明威理智地选择自杀是不足为奇的。中国文革时期自杀的文人，也许是中国历史上文人自杀现象最为密集的时期——未做考证。如老舍、傅雷、邓拓、吴晗、以群、海默、杨朔、翦伯赞等等，每一个名字背后都有一份无言的抗争与控诉，他们以死来成就人格的完美。在很大程度上，导致他们自杀的原因，不是人类本体意义上的内在焦灼与苦闷，而是渺小的个体在强权压迫下的对心中"道"的最后维护。这正如海明威所说："一个人能够被毁灭，却'不能'被打败。"尤其是精神需要胜过一切的文人们，精神更不能被打垮，在强大的政治挫折面前，他们以死护"道"。20世纪著名的精神病理学家福柯明确认为：写作不是生命的享受，而是牺牲，为了艺术他们将生命贷出。因此，在艺术家那里，自杀是这种价值毁灭、理性沦丧和艺术奴役所导致的极端的解脱方式。在一般人看来，自杀是一种罪孽，而在理智型自杀者看来，自杀是一种超凡脱俗的最好的选择。正如美国女诗人西尔维亚·普拉斯说："死，是一门艺术，所有的东西都如此，我要使之分外精彩。"她把生命与死当做诗来品味。

自杀会在各种挫折后出现。在第四章“性格与挫折心理的产生”中，我们分析了理想型性格者陈云清、胡志勇在挫折之后选择了自杀方式结束了自己的生命；偏执型性格者王玉荣由于家庭矛盾导致挫折，在杀害妻子和孙子之后，他也选择了自杀，这是畏罪自杀，但未遂。这些都属于理智型自杀。除此，抑郁型性格、脆弱型性格者在挫折后也易自杀。

导致自杀的因素很多，我们把自身因素叫内环境，而把外部因素叫外环境。

首先，内环境是由个体差异决定的。这些个体差异包括气质、性格、理想、情操、信仰、经历、挫折耐受力、文化、种族、心理状态、身体状况等。显而易见，理想、情操、经历、耐受力是重要的。普希金在爱情受挫后决斗丧生，而恩格斯失恋后却去阿尔卑斯山旅游，摆脱痛苦。怀有远大理想与抱负而又能正确对待挫折的人不会因受挫折而绝望，只有弱者或理想至上者才会走自杀道路。此外，一个人的气质、性格、生理状况等也影响受挫者是否自杀。比如，抑郁质的人易自杀，胆汁质的人易轻生，只有相对平衡型的粘液质、多血质自杀者少；瘫痪等疾患者容易自杀，抑郁型性格者及抑郁型精神病者易自杀。

其次，自杀的外环境因素主要有以下几种。一是同类对比。自杀往往发生在自认为境遇不及别人的人身上，因失恋而自杀者总认为别人不会有如此大的痛苦；因人际关系挫折而自杀者看到的是别人都比自己人缘好；因不公平感而自杀者总认为别人比自己得到的利益多。这就是同类对比导致的个体自杀。相反，与自己境遇相同的同类相比，想自杀的人也许就不会自杀了。同类对比是由于对比的差距而导致自杀者心理不平衡才自杀的。二是同类暗示。与同类对比恰恰相

反，同类暗示是同类的自杀行为对他人发生了间接的、含蓄的影响，使其他人也与已自杀者产生共同心理，因此，受前者暗示，后者也模仿前者自杀。前面提到的文学家、艺术家自杀者多数属同类暗示的作用。三是生存威胁。破坏生命生存的因素即生存威胁，这种因素有社会性的和自然性的。饥饿、战争、瘟疫、突然来的敌害等妨碍或中止生命生存的因素向人袭来，反而使人不想去死。这是以人的逆反心理为基础的，生存威胁越大，自杀欲望越低。四是兴奋更迁。新异刺激可抑制人的自杀欲望。一个欲自杀者，闻知近期某地发生了八级地震，或是看到车祸撞死了人，有可能削弱原来的自杀欲望。这实际上是个负诱导作用，即新异刺激引起的兴奋诱导了自杀欲望的抑制。五是社会支持。这是最重要的外环境。所谓“社会支持”，包括同事的支持、亲友的安慰、领导的关心，来自舞台、银幕、广播、电视中强烈的正情绪的感染等等，都会减轻或消除自杀心理。比如，心理咨询热线电话是一种很好的社会支持，在自杀前给“心理咨询热线电话”的工作者打个电话，诉说自己内心的苦闷，会得到他的开导后而终止自杀动机。相反，一个有自杀动机的人，得不到社会的支持，反而遭到亲朋、领导和同事的冷漠与漫不经心、鄙视和视而不见，便会加速自杀行为的实施。此外，自然环境也影响自杀，季节、住所、气候等自然环境都与自杀有关。据有人统计，自杀在春、夏两季为高。

4. 挫折后的外罚

人们遭到挫折的反应有时是内罚，有时是外罚。当一个人对自己的能力持悲观态度时，即当他已具有一段失败的历史时，多数是针对本人的内罚。当一个人对自己的能力非常自信时，多采取外罚的侵犯行为，即侵犯行为针对引起挫折

的障碍。所谓外罚，是指个体受挫后产生愤怒情绪而向他人或物发起的侵犯或攻击行为。不是每个人遭到挫折时都会表现出侵犯行为，也不是一个人每次遇到挫折都产生侵犯行为。是否产生侵犯行为，往往依赖于挫折强度的高低、受挫者对挫折情境的理解，以及受挫者的个性特征。轻微或中等程度的挫折往往不会增加受挫者的侵犯倾向，如果把挫折看作是无意的、非专断的、正常的或偶然的，他们也就很少采取侵犯行为。但是，如果受挫者把这种挫折理解为有意伤害他，就必然会增加他的侵犯性。挫折后外罚的攻击行为有言语攻击和行为攻击，这两类行为又分为直接攻击、间接攻击、转向攻击。选择哪种攻击方式，取决于受挫者对挫折的感受度、受打击程度、受挫者的个性。

言语攻击就是受挫者对阻碍自己实现目标的人施以谩骂、侮辱人格、造谣中伤或散布流言蜚语、制造伤害性舆论等。言语攻击有时也可以达到使人痛苦、发疯、有口难辩、被致于死地的目的。常言道："人言可畏""语言是杀人的软刀子"，这正是言语攻击者所要产生的效应。言语攻击者之所以有可能收到这样的效果，是因为多数人并不去认真动脑分析流言的真假，便信口随便地一传十、十传百；又因为人的记忆差错是避免不了的，在信口传谣的同时也掺杂了自己的理解，最后便传得面目全非，无意中帮了言语攻击者中伤他人的大忙。言语攻击多为直接攻击和间接攻击。即直接谩骂或间接造谣。

行为攻击就是受挫者直接向阻碍自己目标实现、引起自己挫折的人或其他人及物发起的报复行为。行为攻击分为直接攻击行为和转向攻击行为。直接攻击行为是指受挫者的攻击行为指向阻碍自己目标实现的人。比如，某人被人侮辱了

人格，自尊的需要受到挫伤而感到委屈，产生了挫折感，于是在委屈愤怒的情绪支配下向侮辱自己的人大打出手，造成此人重伤，自己也犯了伤害罪。许多犯罪者就是在挫折后以攻击行为向他人或社会报复、发泄而犯罪的。转向攻击行为是指受挫者的攻击行为是指向阻碍自己目标实现者有关的人或物。比如，某人因迟到误工被车间主任扣了奖金，使自己要买自行车的计划落空，因而产生了挫折感。心中不服，又不敢直接向主任发泄，便偷偷地用钉子把主任的自行车扎坏或者对主任的儿子下拌子。下面介绍一个转向攻击的例子。一个12岁的上海女孩许某，小时候经常遭到父母的毒打，父母离婚后，她整日在外流浪，父母也不放在心上。在她幼小的心灵上留下了深深的创伤。她没有得到父母的爱，却经常尝到皮鞭抽打的痛苦滋味，这是爱的挫折。这种挫折使一个12岁的女孩采取了虐待一个小男孩的方式转移自己痛苦的情感。某日，她流浪在外，无处可去，在中山公园里无意中看到与大人走散的6岁男孩贝贝正在哭，她便帮他找到了爷爷。她从心里喜欢这个小男孩，于是，又过几日，她把贝贝从家里领走，想让他陪自己玩几天，当贝贝哭着要回家时，她求孩子再陪她玩几天，可是当贝贝骂她“骗子”时，她想：我待你这么好，你还骂我，离开我！越想越生气，就像平时父亲打她那样揍起贝贝来。直到贝贝被她打得哭成昏迷不醒，心脏和自主呼吸均已停止时，她才害怕了，拦住了一辆出租车，到了医院门口停车时，她自己却打开车门飞快地在夜色中逃跑了，小男孩贝贝经过抢救终于苏醒过来。

心理医生分析了小女孩许某的心理，认为她是挫折后的转向虐待。像这样虐待别的孩子，就是把他们自己对父母虐待自己的不满发泄到别的孩子身上，是对亲身经历的简单模

仿和一种情感转移，这也是挫折后的一种典型反应。在第四章“性格与挫折心理的产生”中，我分析了粗暴冲动型性格者多数人从小生活在不幸福家庭或充满矛盾的家庭，所以他们也极易对他人采取攻击行为，很多情况下是转向攻击。

行为转向攻击，也叫移置攻击，个体受挫后把愤怒情绪发泄到与挫折不相干的人或物上去。常发生于以下三种情况：第一，当个人觉察到引起挫折的真正对象不能攻击时（或慑于对方的权势，或碍于自己的身份，不便直接攻击），便把愤怒的情绪发泄到其他人或物上去，通称“迁怒”。第二，挫折来源暧昧不清，无明显攻击对象，有时甚至当事者不知为什么要进行攻击。这种情形可能是日常中挫折情绪积累的结果而产生的综合影响，使情绪转入低潮状态，造成所谓“无名烦恼”，因而，无端地攻击。第三，由于个体内在因素（如内分泌失常或某些疾病）造成情绪不安，在这种情况下主体找不到明显的对象进行攻击，就将自己闷闷不乐的情绪发泄到与真正起因毫不相关的人或物上。转向攻击的对象多是无辜者。

5．挫折后的代替行为

当个体行为不能为社会所接受而受挫时，人们往往以另设的目标代替受阻的目标，以新的活动方式代替原来的活动方式，以弥补心理挫折的损伤，这种行为称为代替行为。代替行为是一种扬长避短的做法，它包括升华、同方向目标的转移、补偿。

第一，挫折后的升华。这是指个体改变不被社会所允许和接纳的动机、目标和行为，转向社会所允许和接受的活动。即由原来不合理的目标转向合理的较高雅的目标。比如，一个人在爱情上受到挫折，由于自己所爱的人受伦理道德限制

（比如表兄妹不能结婚）而不能相爱及结成情侣时，他可能将受挫折的动机转向于写情书、小说、诗歌、绘画、雕刻、塑造等文艺作品方面来，借文艺作品抒发自己被压抑的真挚情感。再如，服刑中的性犯罪的罪犯，由于入监前受不良环境的影响而喜欢黄色刺激，诸如黄色书刊、淫秽录像等。入狱后无法满足自己这些低级下流的需要，因而产生挫折感。在监狱干警的引导下，他们转而学文化、学技术，把需要转向高雅活动，这就是升华。

第二，挫折后的同方向目标转移。这是指受挫者的目标本来是正确的，但是由于某种不利因素的阻碍而无法实现，个体在坚持原来正确方向不变的前提下寻求新的目标。这种转移有利于受挫者淡化自己在挫折中产生的负性情绪，并且在对新目标的追求中产生肯定情感，重新振作。比如，失恋而产生挫折感的人，再寻求新的知音，正所谓“天涯何处无芳草”啊！人际关系受挫者，此处领导者不赏识，再换个新岗位，一切从头开始，常言道“莫愁前路无知己，天下谁人不识君”。受挫者在寻求新的目标和岗位的过程中，不断调整自己的情绪，接受挫折的教训，反省自己的不足，为实现新的目标做好心理准备。当他的注意力向新的目标转移之时起，就以一种轻松愉快的情绪轻装上阵了，自我感觉也是愉快的。即使在追求新目标的过程中再遇到挫折，也会比前一次挫折产生的否定情绪少，一直到实现新的目标为止，其主导心境也基本上是以肯定情感为主。这种肯定情感为他实现新目标起推动作用。例如，青年学生高考失利后，不少人心灰意懒、消极抑郁，甚至积郁成疾、精神异常；却有不少人榜上无名，脚下有路，自学成才。《中国青年报》年初报道安徽省涡阳县的刘玉霞，1983 年高考落榜后，回到家乡务农。她发现这里的

农民仍沿袭传统的耕种模式，走着低效农业的老路。她决心要改变这种现状。一年后，凭着她的文化知识和钻研精神，她被镇里招聘为科技主任。一年又一年，她坚持不懈地向农民传播科学思想，传授新知识、新技术。辛勤的劳动终于结下了丰硕的成果，她培养和扶持出了一批又一批的科技示范户，科学思想和技术终于在家乡古老的土地上扎下了根。1995 年 9 月 4 日，在北京怀柔举办的“95 非政府组织妇女论坛”上，她用自己的亲身经历，向来自世界各地的姐妹们介绍了今日中国农家女的成长、困惑和追求。她是典型的挫折后的同向目标转移，她成功了。

第三，挫折后的补偿。补偿是指个体在所追求的目标受到挫折或由于本身的某种缺陷而达不到既定目标时，就以其他可能成功的活动来代替。补偿能弥补由失败所丧失的自尊心和自信心。例如，手残疾的人用脚练习写字，同样可以达到用文字表达思想感情的目的；一个身材矮小、高度近视的人，无法在篮球场上逞强，却可以刻苦攻读、品学兼优，在学业上成为强者。

挫折后的补偿分为正向补偿和反向补偿。正向补偿就是对自己的失败或某些缺陷做有利于社会的或适应社会的补偿，如上例。反向补偿则是挫折后做不适应社会的或反社会的补偿。例如，某人被人骗去了多年来的全部积蓄，做生意的计划彻底落空，在挫折的痛苦之余，他想到了应该补偿，于是便去骗别人，最终以诈骗罪被判刑。问他为什么骗人，他十分诚恳地说：“我是‘以眼还眼，以牙还牙’，为了补偿我被人家骗的钱和痛苦心理。”这便是反向补偿。再如，许多服刑的罪犯，在犯罪后被判刑入狱，对这一人生最大的挫折，一些人采取了反向补偿，即狱内损失狱外补，刑满释放后回到

社会大捞一把，补上服刑期间的经济损失和心理损失。这大捞一把的含义，就是偷、骗、抢，或者钻管理不健全的空子，投机倒把、搞不法经营等等。当然，也不乏有刑满后靠勤劳合法致富者，这是正向补偿。

6．挫折后的退化反应

个体遭受挫折后，放弃已经成熟的成人方式而用幼稚的、与自己年龄和身份不相称的方式去应付处境和问题，或用以满足自己的欲望，这种成熟的倒退现象叫退化。例如，成年人受挫后，变得孩子气十足，为区区小事嚎啕大哭，或撕衣物或咬手指，又会因听到几句顺心话而破啼为笑，毫无控制能力，极易受暗示，随心所欲，不顾影响。成人的退化行为是长期反复受挫折折磨的结果，当然，也与个体的性格、意志、自我修养、文化水平及社会地位有关。情绪型性格、意志薄弱、自我修养较差、社会地位较低者易在受挫后表现出退化反应。有时社会地位和文化水平较高者在一忍再忍、忍无可忍的情况下，也可能在长期反复遭受挫折的折磨后，偶尔表现出倒退行为，例如嚎啕大哭，但事后又为自己的失态而后悔。

退化反应对受挫者的心理上虽有暂时缓解的平衡作用，但对从根本上解决问题或调节心理平衡无济于事。

7．挫折后的固执

个体受挫后，一再采取一种一成不变的反应方式，这种现象就是固执，或叫固着反应。比如，某厂长本来已因保守而使工厂的产品处于滞销状态，工人发不出工资，闹得他焦头烂额。但他并不接受挫折的教训，仍然盲目排斥革新，不接受别人的建议，固步自封，明知是无效的办法，仍一再的重复。再如，个别人因做错事受了处分，却仍顽固地坚持自

己的错误。

具有固着反应的人缺乏思维的灵活性和机敏应变的能力，误以为固执是坚定，在变化的情况面前，他仍以刻板的反应出现，这自然会错上加错，一挫再挫。这种挫折后的固执是指一味地坚持自己的错误思想、信念、行为和目标，是错误意志顽固的表现。与挫折后的坚强有本质的区别。挫折后的坚强是主体对自己正确的信念、思想、行为和目标坚信不疑、坚定不移，哪怕泰山压顶也不弯腰，坚持到底。这是正确意志坚强的表现，我们将在“强者在挫折中的心理特征”中详细阐述。

四、挫折后心理防御机制的个别差异

心理防御机制是指个体受挫后为维护自己的身心健康，用自己的方式把受挫时产生的否定情绪自我解决，减少内心的冲突和不安，保证心境安宁的过程。心理防御机制又称为自我保护或自我防御。

自我防御的反应方式有积极与消极两种作用。积极作用是：对偏激或攻击性行为有缓解作用，能暂时解除内心的痛苦和不安，防止情绪障碍导致身心疾病，并导出解决问题的方法，从而保持和提高个人的自尊，维护自我形象和自我利益。消极作用是：由于自我防御是个体用以对抗自身不良情绪所采取的曲解事实的自欺欺人的过程，所以，对现实存在的问题并没有真正解决，往往带有一种“自我欺骗”的性质，它只能起到使人逃避现实的消极作用，有时还会使实际问题

复杂化。由于心理防御方式既有积极作用又有消极作用，所以，对任何防御方式都不能采取绝对肯定或否定的态度。同是一种防御方式，被不同本质的人所采用，就会起到性质根本不同的作用。例如，阴谋家、野心家的奉迎献媚和奴才、走狗的奉迎献媚所采用的防御方式相同，而防御的性质和效用却是根本不同。

心理防御方式包括：文饰作用、投射作用、压抑作用、否认作用、反向作用、抵消作用、幻想作用、自居作用。

1. 文饰作用

文饰作用也叫合理化作用。是指个体的行为动机不符合社会规范或不能达到自己所追求的目标时，为减免因挫折而引起的焦虑、维持自尊心，便寻找理由、自圆其说，把自己的所做所为解释得合情合理，自欺欺人，以求得心理上的安宁。这种现象通常称为文饰作用或合理化作用。例如，某人盗窃犯罪而被判刑，不认为是自己品德低下，而是说生活无保障才“贫寒起盗心”。文饰作用的方式有以下四种：

一是以个人好恶为借口。当个体受挫折时，便以自己的好恶为借口来为自己的失败、受挫找理由，以达到维护个人自尊心的目的。例如，某人因能力不行而落聘，产生挫折感，但他却以“自己不喜欢这种工作”为理由来自我安慰。这就是“个人好恶”的自卫方式。再如，恋爱挫折，自己被对方抛弃了，却说自己并未看上对方，以此来自欺欺人。吃不上葡萄就说葡萄酸，以自己不喜欢吃为借口寻求自我安慰，就是典型的以个人好恶为借口的文饰作用。

二是推诿。也叫怨天尤人，是指个体把自己的错误或过失归咎于自身以外的原因，或者推卸责任，以减轻自己内疚的一种适应方式。例如，晋级没晋上而受挫折，推说领导不

识人才；上班迟到了而被扣奖金不服气，推说公共汽车晚点了。

三是以客观需要为理由。当个人的不合理行为受到舆论谴责时，便尽量解释为客观上的需要，目的是使别人觉得自己有"不得已而为之"的苦衷，这样既可以得到别人的谅解，又可为自己争回面子。

四是引证。即引经据典为自己的行为找依据、做佐证，以减轻自己因为过错而产生的内疚感、罪责感。

2. 投射作用

投射作用是指个体把自己所不喜欢或不愿承认、不能接受的某些不好的欲望、动机、意念、态度等转移到周围事物或其他人身上，以减轻自己内心的不安、内疚、焦虑。即"以小人之心度君子之腹"或"以己度人"，认为自己有坏想法别人也会有，因此会减轻自己内心的不安与痛苦。例如，某人犯了强奸罪被判刑，内心受到极大的谴责而焦虑不安，于是，他就想：天下的男人都好色，不光我一个好色。这样想着，就缓解了自我谴责的痛苦。再如，自己以权谋私、收受贿赂因而感到羞愧、内疚、焦虑，转念一想，从来就没有克己奉公的人。总之，在投射作用中，自己总是不承认自己存在什么令人厌恶的东西，而且把令人厌恶的东西强加到别人身上。

就投射作用的性质而言，它与合理化作用比较接近，同样是以某种理由掩饰自己的缺点。但是，合理化作用主要是找出理由来为自己的过失辩护，而且对于自身的过失多半是了解的；而投射作用中，个人并不承认自己有什么令人厌恶的品质，而且还将这些不良的品质强加在他人身上。

3. 压抑作用

压抑作用是指个体有意识地把自己由于受挫折而产生的痛苦、烦闷、焦虑、愤怒等否定情绪压抑到无意识中，或主动排除在记忆之外，从而减轻了因这些否定情绪而形成的心理压力。但是个体这种压抑自己、逃避现实只是暂时的，这些被压抑的情绪并未消失，遇有机会仍会逸出。比如触景生情会在无意识中失言或在梦境中表现出来。生活中常有受了委屈，因某种原因不便表露于外显状态，便竭力克制、压抑，最后在梦境中发泄出来的例子。例如，一女知识分子．受到了一次次的打击，又不能发作和反抗，晚上就在做梦时嚎啕大哭，哭醒了自己，吓呆了丈夫，一问才知道是做梦，梦中大哭是她日间思想活动残迹的作用。她积累的委屈和痛苦太多了，由于自己的竭力控制才没有在日间爆发。精神分析学派的创始人弗洛伊德通过对自己梦的剖析，发现在梦境中可反映压抑在潜意识中的重要内容。在意识状态下，人的某种需要没有得到满足，就被个体从意识层压抑到潜意识层（无意识层）。梦是在睡眠状态下发生的一种无意识（潜意识）想象的极端形式。人在意识状态下能够控制自己的情绪不发作，但是一进入梦境，由于睡眠时大脑皮层的意识处于抑制状态，对自己的情绪失去控制，于是被压抑到潜意识中那种敢怒不敢言、有冤无处伸的真实情绪就活动起来了，梦中实现了自己的目标，心中的郁闷得到了发泄，醒来后心中痛快多了。

压抑的目的在于避免自我内部的危险，获得暂时的安全感，这种暂时的安全感是很多人所需要的。但是，如果长期压抑，在安全感的背后隐藏着危险的信号——积压成疾就会出现，所以，不能积压得太多、太久。

4．否认作用

这是一种无意识的较简单而原始的防御机制。否认不是

把痛苦事件有目的忘掉，而是对已发生的不愉快的事件加以否认，认为它根本没有发生过，以逃避挫折对心理上的刺激和引起的痛苦。如，亲人突然死亡、自己患了绝症、事业一败涂地等，个体根本不相信会发生类似情况。比如："××没有死，他还活着"，让人感到他象在说胡话。处于这种状态的人会被人误解为是神经失常，其实，他就象"掩耳盗铃"一样，自欺欺人。否认作用可以缓冲突然来临的打击，不致于过分震惊和过度悲痛，避免精神崩溃，可以暂时维持心理平衡，使心理上有所准备以接受痛苦的现实。

5. 反向作用

个体为了防止自己的内在动机外露，采取与动机完全相反的行为，这种心理防御方式叫反向作用。例如，某人使自己受了挫折，受挫者心里虽对他恨之入骨，表面上却与之握手言欢，其实正是为了掩盖自己真实的仇恨情感与攻击动机。再如，本来顶头上司对他做了处罚，他却对顶头上司必恭必敬，一切顺从，其实正是为了掩盖他取而代之的动机或反抗情绪。还有人为了掩盖自己内心的空虚和自卑情绪而自吹自擂以引人注目。人们熟知的"声东击西"、"欲擒故纵"、"笑里藏刀"等等都是反向作用。

凡是受反向作用这一心理防御机制支配的行为，都是过分地夸张表面做的事情的合理性和真实性，并对自己的真实动机明显表现不以为然，坚决反对，因此，对别人有很大的欺骗性。

6. 抵消作用

这是指个体以象征性的活动或事物来抵消已经发生了的不愉快的事情，以补救心理上产生的紧张和不安。如：作恶多端的人，虔诚信教，以解脱自己的内疚与罪恶感。"放下屠

刀，立地成佛”就是抵消作用的具体形式。

7. 幻想作用

幻想是指个体遭受挫折后把自己置于一种脱离现实的想象的境界，企图以非现实的虚构方式来应付挫折而取得满足。幻想，又叫“白日梦”，个人可借此暂时离开挫折处境，在虚幻中追求满足。这是挫折后的一种退缩反应形式。

幻想偶尔用之，可缓冲紧张状态，有助于对挫折的容忍和增强对未来的信心。但幻想本身并不能解决任何实际问题，完全依赖幻想使自己由弱变强、转败为胜、以自夸保持自信，是阿Q的精神胜利法，属于不正常心态。

8. 自居作用

自居作用是指受挫者以想象中的成功者自居，以榜样认同。个体在现实中难以获得成功的满足，于是将自己比拟成幻想中的胜利者或其他成功的代表人物，以减少自身遭受挫折的痛苦或焦虑，并维护个人的自尊心。自居作用的机制是认同、接受、暗示、模仿。

五、对挫折的心理承受力的个别差异

在本书的开头我们就已经交待清楚，挫折是一种“感觉”，即客观事实造成的主观感觉，同是一件事，对甲来说可能是挫折，乙未必有同样的感觉。例如，同是下岗，对甲来说会产生极强的挫折感，对乙来说也许是个重新择业的好机会，如果不让他下岗，他还下不了决心丢下这个岗位。个体对挫折的感受如何以及对挫折引起的否定情绪能否自我调节

和战胜，关键取决于个体对挫折的心理承受力。对于心理承受力强的人，不是很大的失败都不会产生挫折的感觉；而对于心理承受力弱的人，很小的失败就会使他产生挫折的感觉。

所谓对挫折的心理承受力是指个体对挫折引起的心理压力和负性情绪的承受与调节的能力，主要是指对挫折的适应力、容忍力、耐力、战胜力的强弱。个体对挫折的心理承受力有正常的心理承受力和异常的心理承受力。正常的心理承受力是指挫折的刺激程度及由此引起的负性情绪和心理压力小于或等于个体承受刺激的阈限值，所引起的个体可接受的或健康的心理承受力。即个体对挫折能够承得住，不会引起个体心理和行为的异常。异常的心理承受力是指挫折的刺激程度及由此引起的负性情绪和心理压力大于个体承受刺激的阈限值时，所引起的个体不可接受或不健康的心理承受力。即个体对挫折本来承受不了，但硬是承受着本身不能承受的挫折，会由此导致个体精神异常或越轨行为。此处提到的阈限值，是指个体刚刚能够承受的挫折及其负性体验的刺激量，超过了这个刺激量，就超过了阈限值，个体就承受不了。

个体对挫折的心理承受力还有正向和反向之分。正向的心理承受力是指个体对自己所遭受的正向挫折有一定的心理承受能力。例如，面对错误势力的迫害坚贞不屈、勇敢斗争，承受一切委屈和痛苦，这是正向心理承受力强。反向的心理承受力是指个体对自己所产生的反向挫折有一定的心理承受能力。例如，犯罪者在犯罪后为逃避警察的追捕能战胜自己在逃跑中的饥饿、恐惧和身心的痛苦，被捕后面对法律的惩罚产生极强的挫折感，虽心理害怕但表面上却装得十分镇静，拒不认罪，顽固不化，仍坚持自己的反社会观点及信念，表现出反向的心理承受能力强。

不同的人对挫折的心理承受力是不同的，表现出个别差异。个体对挫折的心理承受力的个别差异大致取决于以下这些因素：（1）挫折源的性质与特点；（2）挫折的强度和积累度、心理失衡的程度与目标；（3）个体神经类型、气质、性格；（4）个体的需要、理想、信念、品德；（5）个人的自信、聪明度、生活经历和经验、文化程度；（6）情商、意志；（7）归因倾向；（8）个体的健康状况、心理状态；（9）社会其他人对受挫者的态度。个体对挫折的心理承受力的强弱，可能是由上述几种因素综合作用的结果，也可能是其中一、二种因素起的主导作用。下面具体分析上述因素。

1. 挫折源的性质特点对挫折的心理承受力的影响

挫折源是指引起挫折的具体人或事，大致包括非人为的挫折源和人为的挫折源两大类。

非人为的挫折源即自然逆境。自然逆境给人造成的挫折有时是很严重的，所以，意志薄弱者对这种非人为的挫折源无能为力、望洋兴叹，表现为对挫折的心理承受力很低。当然，对于意志较坚强者，面对非人为的挫折源虽然感到天灾不可抗拒，但会另辟蹊径重新开始，在绝处求再生，表现出对挫折极强的心理承受力。与人为的挫折源相比，非人为的挫折源对人的心理承受力的影响虽然很大，但战胜这种挫折源无人为的复杂干扰，所以，希望较大。因为只要树立“人是万物之主”的信念，就没有人战胜不了的困难。所以，从这个意义上讲，非人为的挫折源又会使人增强对挫折的心理承受力。例如，伤残人和绝症病人战胜残疾和病魔，顽强地活着、奋斗着，甚至能创造出健康人都难以做出的奇迹。

人为的挫折源即社会逆境。社会逆境这种人为的挫折源对人的心理承受力的影响是严重的，甚至有些可以致人于死

地。与非人为的挫折源相比，人为的挫折源（社会逆境）更难战胜。同样是意志坚强者，在自然逆境面前他可能成为强者，但在社会逆境面前他可能无能为力。因为要战胜社会逆境不仅仅需要坚强的意志，还有许多因素是意志解决不了的，诸如，政治因素、道德因素，盘根错节的人际关系因素、风俗习惯、人心难测等等。比如，让一个人格高尚、倔强、自尊心极强的人违背自己的人格去讨好上司求得一官半职或改变自己受挫折的逆境，会比登天还难，他们决不会“为五斗米”折腰。这样的人面对社会逆境这种挫折源也许会有很强的心理承受力，但他如果不改变环境或调换新的岗位或更换上司，他是无法改变逆境的。除非他坚强地与上司斗争，直到取得胜利。如果他的上司是个人人讨厌的家伙，而受挫者是个多数人尊敬的德才兼备者，斗争的结果，受挫者会成功；但如果他的上司是个较有威望的领导者，仅仅因为某种私人感情的磨擦而对受挫者有成见，那么，受挫者的斗争是无法取胜的。可见，社会逆境这种挫折源对受挫者挫折的心理承受力的影响是较严重的，不论是从挫折的强度、挫折持续时间上，还是改变挫折源的可能性上都较严重。所以，面对人为的挫折源，不少人会变得麻木、冷漠、躲避，这是一种较强的挫折心理承受力的畸变，实际上是一种对挫折的心理承受力弱的表现。当然，社会逆境这种人为的挫折源也会激起不少强者产生对挫折极强的心理承受力，比如，因亲生儿子被无辜打死，母亲为讨公道而告状 11 年，从黑发告到白发，表现了对挫折极强的心理承受能力。

2. 挫折的强度、积累度、心理失衡的程度与目标对挫折心理承受力的影响

挫折强度是指引起挫折事物的严重程度及其对个体的打

击程度。挫折的积累度是指挫折积累的次数。挫折的强度和积累度会导致个体的心理失衡即不平衡。心理失衡是指个人在受到外界刺激时，主观和客观不统一引起的心理状态。主要表现在认识和情感方面。心理平衡能力是指人在受到外界刺激时，在认识和情感上调节主观与客观统一的能力。主观和客观不统一就是心理失衡，即不平衡。比如，人在逆境时心理状态向一边倾斜的现象，就象一架天平左右两边不能保持平衡。挫折最容易导致人的心理失衡，心理失衡的程度是决定人能否承受挫折的关键因素之一。心理失衡的程度不严重，通过他人或自己的调节能够减少或消除不平衡心理，个体就能承受挫折；否则，心理失衡的程度很严重，他人或自己都很难调节，此时的个体就很难承受挫折。

个体心理失衡主要是由客观上的名利分配与个体主观上的衡量差距太大造成的。比如，同一层次、品德、能力、勤奋、工作成绩都相差无几的人，在名利分配上却得到不同的待遇。有的人凡是先进、模范、晋升职务和职称样样都能得到；而有的人却很少得到。后者自我评价的结果是与前者在德、能、勤、绩上没什么差别，可是什么都不如前者得到的多，这样，主观和客观出现了不统一，造成了后者的心理失衡。每一次心理失衡就产生一次挫折感，心理失衡的次数多了，也就是挫折的积累度增强了，这样，势必会造成个体对挫折的心理承受力的降低或增强。

一般地说，挫折的强度、挫折的积累度及心理失衡的程度与挫折的心理承受力之间的关系有两种情况：

一种情况是，在其他因素基本相同的情况下，挫折强度小、挫折积累度小（积累次数少）、心理失衡的程度不严重，个体对挫折尚有承受力；相反，挫折强度大、挫折积累次数

多、心理失衡的程度严重，个体对挫折的心理承受力会降低，即承受不了挫折的打击。

另一种情况是，挫折强度大、挫折积累度大、个体心理失衡严重，会使个体对挫折的心理承受力降低或增强。其一，心理承受力降低。对于神经类型是弱型、心胸狭窄、对未来不抱任何希望或没有目标可追求的人来说，挫折强度大、挫折积累的次数多、心理失衡严重，就会心灰意冷，精神彻底被击垮，甚至有的人会因一次次的较大挫折而彻底厌世，为逃避现实的烦恼与人世间的冷酷而轻生自杀，这种人或许对于死已无所谓了。其二，心理承受力增强。对于神经类型是强型，心胸宽阔的人来说，挫折强度大、挫折积累次数多、心理失衡严重，会使他们的心理承受力增强。但有两种性质完全不同的增强，一种是积极增强，另一种是消极增强。是积极增强还是消极增强，取决于个体对未来的希望与目标的确立。表现为下面两种情况：

第一种情况，对于未来充满希望和具有远大的奋斗目标，即目标有一定高度但经过努力能够实现的人，能够从一次次挫折中冷静思考、接受教训，克服导致挫折的自身不足，在以后的同类事物中避免再遇到挫折，真正做到“吃一堑长一智”，在挫折中得到锻炼、百炼成钢；即使挫折完全是客观上人为的逆境造成的，他们也不气馁，而是卧薪尝胆、等待时机，珍惜宝贵时间多出成果，心中有座不倒的碑，“留得青山在，不怕没柴烧”。这是对挫折的心理承受力的积极增强。

第二种情况，对于未来无所追求、目光短浅、目标短近的人来说，一次次的挫折也会使他们增强心理承受力，即他们对一次次积累的挫折和心理不平衡也无所谓了、不在乎了。但这种无所谓是感觉上的麻木和无奈，从心理学原理上说，这

是由于刺激的频繁，即感觉阈限的上升，而使感受性下降了，也就是对挫折感觉迟钝、疲惫了，对挫折刺激已经不敏感了。这是对挫折心理承受力的消极增强。

3. 个体的气质（神经类型）、性格对挫折心理承受力的影响

有关调查材料证明，在人的四种气质中，抑郁质的人遇到挫折易自杀，胆汁质的人易轻生，只有相对平衡型的粘液质和多血质自杀者少。这说明粘液质和多血质的人比抑郁质和胆汁质的人更能容忍挫折，即对挫折的心理承受力较强。这是因为，从神经类型上看，抑郁质和胆汁质都属于不平衡型，抑郁质的不平衡是抑制强于兴奋，在受到挫折后自怜、悲伤、抑郁、焦虑等否定情绪笼罩了他们的整个心灵。自我体验极深刻，有的甚至因承受不了挫折而自伤、自残、自杀。胆汁质的不平衡是兴奋强于抑制，遇到挫折后否定情绪的冲动性极强，而自我控制能力又极差，在偏激的否定情绪支配下或者冲动自杀，或者外向攻击。表现了对挫折的心理承受能力较弱。而粘液质和多血质的人由于其神经类型是平衡型，所以挫折后的否定情绪虽然也产生不少，但他们的神经系统自身兴奋和抑制的平衡性，使得自身能够调节、抑制这些不良情绪，避免了不良后果的发生，表现了对挫折较强的心理承受力。

性格对挫折心理承受力的影响更是密切。在“性格与挫折心理的产生”中，我们分析了七种性格者易产生挫折心理，同样，这七种性格者对挫折的心理承受力也都很弱，尤其是依赖型性格、脆弱型性格、抑郁型性格、粗暴冲动型性格者对挫折的心理承受能力更差。按照性格的基本分类，这几种性格都是情绪型或缺乏意志型性格，而不是理智型性格。理

智型性格的人比情绪型性格的人能忍受挫折。因为理智型性格的人一切受理智支配，用理智冷静地分析挫折的原因，寻找战胜挫折的对策，因而，对挫折的心理承受力较强。而情绪型性格者一切受情绪支配，遇到挫折后必然产生许多否定情绪，如愤怒、悲伤、忧郁、焦虑等。由于情绪型性格的人对这些否定情绪缺乏克制能力和调节能力，必然导致对挫折的承受能力较差，遇到挫折不是焦虑不安，一事无成，就是悲伤或忧郁过度从此消沉，或者怒不可遏导致攻击行为。在所有的对挫折心理承受力弱的人当中，情绪型性格者当居首位。

日常生活中我们习惯于用性格开朗这个词来形容一个人的性格好。性格开朗是一种综合型性格，这种性格既包括理智特征，又包括情绪和意志特征。性格开朗的人属于心胸宽阔的人，遇到挫折不钻牛角尖，不沉浸在挫折的情绪中，很快就会勇敢地走出困境，向困难挑战。对挫折有较强的心理承受力。而性格抑郁的人则属于心胸狭窄的人，即“小心眼”。“小心眼”的人遇到挫折后想不开、钻牛角尖，又不愿向人倾吐与发泄，只是默默地自己忍受，想到绝望处就会自寻短见。这说明“小心眼”的人对挫折的心理承受力较差，同时，也说明性格内向是形成“小心眼”的重要原因。当然，并不是说所有性格内向者都小心眼，性格外向者都心胸宽阔。不过，从某种意义上说，性格外向者可以通过向人倾诉或不愉快的语言、行为的流露，把挫折后的苦恼发泄出来，这样不至于导致过激行为或身心疾病；而性格内向者不把挫折的苦恼向人倾诉或发泄，而是深深地自我折磨，就可能导致“不在沉默中爆发，就在沉默中灭亡”的后果。

4. 个体的需要、理想、信念及品德对挫折心理承受力的

影响

第一，需要对挫折心理承受力的影响。一般地说，当一个人某方面的需要特别强烈时，一旦没有实现特定目标而使需要满足受到阻碍，就会产生极强的挫折感。相反，对某方面需要不太强烈或可有可无，一旦受到阻碍也不会产生挫折感，即使产生挫折感也不会太强烈。比如，一个把当官看得很重的人，即当官的需要十分强烈，竞聘未成，就会感到十分不公平，挫折感极重。愤怒、憎恨、嫉妒、失望、焦虑等一系列否定情绪会一齐产生并久久不能平静，对挫折的心理承受力极差。而对于当官需要不太强烈的人来说，把竞聘当成一种参与，竞聘成功当然好，竞聘未成也不恼怒，不怨天尤人，心静如水，一切都不受影响。再如，特别思念亲人的人，正准备登上探亲的旅途，突然接到亲人去世的电报或电话，会悲痛欲绝，甚至会当场昏倒，对这一突然的打击和挫折毫无承受能力。俄国著名诗人普希金是爱情至上主义者，当爱情受挫后，决斗丧生。这说明了爱的需要未满足使他失去了对挫折的心理承受能力。

但是，当一个人的需要与自己的理想、信念、希望结合时，需要越强烈、对挫折的心理承受力越强。这就是说，一个需要十分强烈但受到挫折的人，如果再无满足这种需要的希望了，他会承受不了挫折的打击；如果他坚信还有机会或希望满足需要，他会对挫折有很强的心理承受力。

第二，理想、信念对挫折心理承受力的影响。一个人对未来事物的需要就是理想；对特别符合自己需要的事物坚信不移就是信念。所以，理想和信念都来自需要。一个具有远大理想（抱负）和信念的人，对自己理想中的奋斗目标充满希望，坚信自己追求的目标是正确的，在挫折面前就不会悲

观或绝望，而能够坚强地挺起来，继续奋斗。无数革命先烈为了革命事业披荆斩棘、前仆后继及当代的事业成功者冲破重重艰难险阻，最终取得成功，就是因为他们有远大理想和坚定信念，表现出对挫折极强的心理承受力。只有那些无理想和信念的人才会在挫折面前萎靡不振，对挫折的心理承受力软弱。

第三，品德对挫折心理承受力的影响。一个品德高尚的人，当个人利益受到损失时，虽然也会产生挫折感，虽然也会感到很委屈，但由于他们品德较高尚，会把个人利益看得较轻，不计较个人得失，不与他人攀比，不嫉妒别人，更不会以东方式的嫉妒把别人拉下来。用"心底无私天地宽"这句名言来形容品德高尚的人在挫折面前的表现再确切不过了。古往今来，许多正直的执法者，之所以能执法如山，面对犯罪分子的威胁、迫害而不屈服，除了他们有一颗对国家和人民的赤诚之心，还有"无欲则刚，无私则直"的高尚品德，这种高尚的品德是他们在挫折面前坚如磐石的根基。而那些充满私欲、品德低下的人，当个人名利未得到时，挫折感极强，他们更承受不了挫折。于是，便与人攀比、嫉妒，把别人拉到与自己平行的位置，甚至不如自己最好。可见，品德直接与某种涉及名利的挫折相关，它直接影响着个体面对名利挫折时的心理承受力的强弱。

5. 成功与失败的经历和经验、自信、聪明度、受教育程度对挫折心理承受力的影响

人的生活经历包括许多方面，比如，生活经历的种类(学习、工作、爱情，人际关系等)、经历的次数、时间长短等。不管何种经历都会有成功和失败。个体的成功与失败的经历对其挫折心理承受力有重要的影响。在人生的旅途上，每

一个人都有过成功与失败的经历，这两种经历都会出现两种后果。

首先，成功的经历会使不同的人出现两种情况。一种情况是：对于一些聪明、自信、受过良好教育的人来说，成功的经历会使他们体验到成功的喜悦，这种肯定情感会强化他们继续成功的动机，使他们在成功中积累了成功的经验，为今后的成功奠定了基础。同时，他们又决不会被一时的成功冲昏了头脑，他们还会从成功中找到自己的不足，因为任何成功都不一定是完美无缺的。聪明、受过良好教育的人越是在成功之时越会保持冷静的头脑，越是深沉、稳健地探寻继续成功的路。另一种情况是，对于一些聪明度差、自负、未受过良好教育的人来说，成功的经历会使他们被胜利冲昏了头脑，因而骄傲自满、固步自封、吃老本、不求新，显得特别浅薄。

其次，失败的经历也会使不同的人出现两种情况。一种情况是，对于一些聪明、自信、受过良好教育的人来说，虽然他们过去未经历过或很少经历过失败，但由于他们聪明，从书本上或他人身上学到了承受失败和挫折的知识与经验，就为承受失败做好了准备；同时，他们聪明的头脑能理智地分析失败和挫折的原因，所以，面对挫折和失败，他们就有较强的心理承受能力。能够从失败中勇敢地站起来，接受失败的教训，坚定地走下去，争取下一次成功。这就为今后的成功奠定了良好的心理基础，这种人下次很可能成功。这正象中国有句古训所说的："失败乃成功之母"。也正如许多人总结的那样：生活经历曲折的人比一帆风顺的人更能承受挫折，挫折经历多、体验深的人比挫折经历少、对挫折缺乏体验的人更能承受挫折。这种经历了挫折的人，是暂时的失败者，今

后必将是真正的成功者。然而，并不是所有的人都能接受失败的教训并从失败的挫折中站起来，这就是失败经历的第二种情况：对于一些自卑、聪明度差、未受过良好教育的人来说，经历了一、二次失败之后就再也挺不起来了，一败到底，成了彻底的失败者，这种人对挫折的心理承受力极差。即使是自负的不聪明者，在失败面前也自负不起来了，因为他们的聪明度差及未受过良好的教育，就限制了他们的思维不可能找准失败和挫折的原因，所以，即使是想自负也只能是"外强中干"了。

能够承受挫折或对挫折有心理准备的成功者与在挫折中彻底颓废的失败者相比较，二者对挫折的心理承受力有如下不同：

第一，失败者对于自己应付环境的能力感到忧虑时，不惜任何代价摆脱掉他们畏惧的事业。他们排遣忧虑的方法往往是消极的，主要有酗酒、闷睡、暴食或不食、唠叨、吵架、吸烟、纵欲等。而成功者则尝试解决问题或学习新本领时也会感到害怕，但他们不理睬这种不安的情绪，集中力量把事情办好。他们善于把忧虑化为动力，成为他们全力以赴的力量。

第二，失败者在危急时没有什么办法拯救自己，他们往往是束手无策，把采取必要而理智行动的责任寄托于他人，如果没有人来救援，他们将坐以待毙。而成功者则在紧急情况下能够发挥出惊人的潜力，他们的畏惧与忧虑起着力量之源的作用，能够激发出超人的力量，完成那些在常人看来似乎根本不可能完成的任务。

第三，失败者有时被一件事压得十分难受，由于挫折而感到生理和心理上的痛苦、心力交瘁，到这种时候，他们逢

人便呻吟诉怨，然后把已经决定的计划推到明天。成功者有较强的心理承受能力，他们能承受失败和挫折带来的痛苦，使自己从难受的感觉中摆脱出来。他们不把今日事托到明天做，而是设法在今日以笑脸迎接困难和压力，以事业上的成功来实现自身的价值。

第四，当面对两种需要选择的道路时，失败者总是选择“无忧无虑的舒适之路”。而成功者则倾向于走标有警告标志的“担惊受怕的困难之路”。

第五，失败者由于怀疑自己和感到无能而倍受折磨，他们往往是略一挣扎便丧失希望，止步不前，因而频频失败，心灰意懒，越来越觉得自己无能，越来越对自己丧失信心。成功者大多较有自信和自知之明，他们陷入困境时，从不轻易地放弃希望，在不屈不挠的艰苦拼搏中自得其乐，而在完成任务中体验到一种与美感和快感交织在一起的胜利感和自豪感。

6．情商、意志对挫折心理承受力的影响

在第五章我们分析了情商与挫折心理产生的密切关系。此处，我们又一次提到了情商。情商与个体对挫折心理的承受能力仍然有着密切的关系。情商高者对挫折的心理承受力较强，而低情商者对挫折的心理承受力较弱。因为情商高者，一旦遇到挫折，能够准确地了解自己在挫折中产生的否定情绪，随后，及时控制自己这些不良情绪，并激励自己在挫折中勇敢地站立起来，以力再战，或者他们以自己良好的人际关系求得别人助自己一臂之力。所以，失败、挫折难不倒他们。而情商低者，在挫折面前不能准确地判断和识别自己的否定情绪，或者知道了自己有哪些否定情绪但又不能及时有效地控制，就更不会激励自己从挫折中坚强地挺直腰杆再奋

斗下去了。更由于他们没有良好的人际关系，所以，失败了也不去求助别人的帮助。于是，他们不是在挫折中从此消沉，就是产生攻击行为。处处表现了对挫折难以忍受。

与情商同等重要的是个体的意志。个体的意志对挫折的心理承受力是通过意志品质实现的。意志品质包括自觉性、果断性、自制性、坚持性。一个意志坚强的人，就是具备这四方面的意志品质；一个意志薄弱的人，则具有与这四方面完全相反的意志品质，即缺乏自觉性而具有受暗示性和盲目性；缺乏果断性而具有优柔寡断或者草率、武断、冒险性；缺乏自制性而具有为所欲为、冲动和任性；缺乏坚持性（坚韧性、顽强性）而具有顽固性或动摇性（虎头蛇尾、半途而废等）。

意志最能表现一个人对挫折的心理承受力的强弱，可以说，它是构成人对挫折心理承受力的核心。一个意志坚强者对挫折的心理承受力也强，具体表现在：第一，意志的自觉性（或目的性）。意志坚强者能够正确分析认识挫折的原因，接受失败的教训。并为自己明确地确定纠正失败和克服挫折的行为方向。第二，意志的果断性。意志坚强者在挫折面前能快速正确地做出调整失败行为的决策，避免进一步失败。第三，意志的自制性。意志坚强者能够很好地克制自己在挫折中产生的否定情绪，避免这些情绪干扰自己的正常生活、工作或学习。第四，意志的坚持性。意志坚强者如果认为自己选择的目标是正确的，就会从暂时的、局部的失败中总结教训，然后决不气馁，坚持自己正确的目标，不取得最后胜利决不罢休。

相反，一个意志薄弱者对挫折的心理承受力也弱，具体表现在：第一，受暗示性和盲目性。意志薄弱者失败后被挫折感扰乱了思绪，变得晕头转向，不能准确地分析自己失败

的原因，也不能及时准确地为自己确定纠正失败和克服挫折行为的方向，而是毫无主见，不知所措。易受别人的影响，人云亦云，或者胡乱地找些原因来安慰自己，这就不可能真正接受失败的教训。第二，优柔寡断或草率、冒失、武断。意志薄弱者受挫后不能果断地做出调整失败行为的决策，而是犹豫不决、反复无常，经常改变自己的决定；不优柔寡断者则是草率冒失地做出错误的决策、冒险侥幸，结果，可能导致更大的失败和挫折。第三，为所欲为、冲动和任性。意志薄弱者对挫折后产生的否定情绪不能自觉调节和克制，而是任这些情绪扩散、蔓延、发作，极大地影响了正常的工作、学习、生活。第四，顽固性或动摇性。意志薄弱者在遭遇挫折后，一种情况是顽固地坚持已受挫折的错误目标，执迷不悟；另一种情况是受挫后动摇和放弃了自己原来的正确目标，心灰意冷、意志衰退、冷漠、退缩、躲避，从此成为永远的失败者。

7. 归因倾向对挫折心理承受力的影响

归因是指把行为的结果归于何种原因，归因理论是说明和推论人的活动的因果关系的理论。美国心理学家韦纳（B. Weiner）提出了成功和失败的归因理论。他认为人的行为的成功与失败可以归因于四方面原因：个人努力、个人能力、任务难度、机遇。这四种因素又可以划分为三个维度：一是内外因，二是稳定性，三是可控性。从内外因方面看，努力和能力属内部因素；任务难度和机遇属外部因素；从稳定性上看，能力和任务难度是稳定因素，努力和机遇是易变因素；从可控性上看，努力是可控的，而能力、机遇和任务难度是不可控的。另一种观点认为能力是可控的，即通过学习和锻炼是可以提高的。

关于成功的归因此处不作阐述，只阐述失败的归因对个体心理承受力的影响。

第一，如果个体把失败受挫归因于个人的努力不够（这个易变的、可控的、内因），他就会增强对挫折的心理承受能力，因为只要努力，下次就会成功，所以，挫折不会使个体灰心丧气，只会内疚自己努力不够。

第二，如果个体把失败受挫归因于自己的能力不够（这个稳定的、可控或不可控的、内因），会出现两种情况：一种情况是认为能力是不可控的，个体会认为自己是天生的能力差、不会改变了，就会失去对挫折的承受能力。因为他会认为自己脑子笨，能力差，这样的归因会使他不再相信自己的能力，限制了自己潜能的发挥，而且不再期望以后活动会成功，今后也不会再努力了，因为他认为自己再努力也起不了作用。另一种情况是认为能力是可控的，个体认为自己的能力只是暂时的差些，而不是天生的笨蛋，通过锻炼学习、增长知识，能力还能够得到提高，他就不会因为失败受挫而灰心丧气，反而能增强对挫折的心理承受能力。

第三，如果个体把失败受挫归因于任务的难度（这个稳定的、不可控的、外因），个体就会产生很强的挫折感，充满气愤、抱怨的情绪。认为别人有意给他难度大的任务，会降低以后的工作积极性和努力程度，对挫折的心理承受力降低。但是，如果个体是非常自信、也肯于努力的人，就不会被困难的任务所吓倒，他相信自己有能力战胜困难，再难的任务也难不住他，因而会增加对挫折的心理承受能力。

第四，如果个体把失败挫折归因于机遇（这个易变的、不可控的、外因），虽然会感到机遇不佳而抱怨，但不会降低对挫折的心理承受能力，而能够承受挫折，他或者会继续等待

机遇，或者会继续努力不等待机遇。

8. 个体健康状况、心理状态对挫折心理承受力的影响

一般来说，健康人比体弱多病或生理上有缺陷的人更能容忍挫折。这是因为：

第一，人的身体不健康，必然产生一些生理反应，而生理的反应又必然引起心理的反应，这种心理反应是以不愉快的否定情绪为主的。例如，疾病引起的痛苦，对疾病的恐惧、焦虑，希望尽快康复的急躁、紧张情绪等，这些情绪必然引起不良心境。不良心境具有弥散作用，生病或不健康引起的否定情绪扩散到人的整个生活中，因而，对周围的一切都看不顺眼。生病本身就是一种挫折，如果此时再遇到其它的挫折，例如，父母重病或死亡、子女下岗、配偶又遇到不公平待遇、自己因生病被单位扣发工资等等，生病或不健康者就会在原有否定情绪的基础上“雪上加霜”，很难承受这连续性的挫折。

第二，身体不健康时人的意志力明显减弱，因为坚强的意志需要人有充沛的精力来支撑，而生病时人的精力减弱了许多，许多生理指标都可能下降，就很难使意志坚强起来。我们常常见到病人的倒退行为，就是意志减弱的表现。这是因为：(1) 自我中心加强。因生病而使自己成了亲朋关怀的中心，自己也一切为自己着想，以自我为中心。(2) 依赖性加强。患病后一切依赖别人，意志减弱。(3) 兴趣变窄。患病后，病人的兴趣范围明显缩小，注意力全部转向了对自己身体的注意，而无其他兴趣，情感变得脆弱。

可见，与健康人相比，病人表现出对挫折的心理承受力减弱。当然，也有与病魔作斗争的勇士，那是为数不多的强者，我们将在“强者”一章详细分析。

此外，心理状态不同，个体对挫折的心理承受力也不同。心理状态是指一个人在某一段时间内心理活动的综合表现，主要是知、情、意的综合表现。例如，人在情绪愉快时，思考问题的思维也敏捷、清晰，而且遇到难题也能下决心克服，这是良好的心理状态：情绪、认识、意志都处于高潮状态。而情绪烦躁时，则思维混乱、迟钝，遇到难题也不想克服困难战胜它。这是不良的心理状态：情绪、认识、意志都处于低潮状态。所以，良好的心理状态会使人增强对挫折的心理承受力；不良的心理状态会使人降低对挫折的心理承受力。

9.社会其他人对受挫者的态度对挫折心理承受力的影响

人生活在社会上，离不开社会其他人的支持和帮助，尤其是遇到挫折时，如果周围的同事、亲人、朋友表示关心、慰问、鼓励、支持，会使受挫者感到温暖和力量，因而增强对挫折的心理承受力。与祝贺不同的是，鼓励很少在成功与辉煌时登场，更多的时候是在失意与沮丧中出现。特别是在人生的转弯处，鼓励尤其显得重要。鼓励就象一方医治心灵创伤的灵丹妙药，在你身处困境的时候，抚慰你心底的创伤，让你鼓足勇气，去迎接生活的挑战。世上没有常胜冠军，当你遇到失败、挫折时，鼓励如一缕春风一丝春雨，让你失意的心灵得到滋润和复苏；当你信心不足、踌躇不前时，鼓励如母亲的眼神父亲的大手，让你得到驾驶人生小舟劈波斩浪的勇气和力量。鼓励，让我们读出人性的善良与美丽，让我们架起理解和祝福的心桥。相反，当一个人受挫时，如果周围的人不给予鼓励，而是视而不见、听而不闻、不理不睬，或者持一种幸灾乐祸的态度，受挫者会感到世态炎凉、人情淡漠，因而心中寒冷无助、孤独，降低了对挫折的心理承受力。

社会心理学中的“社会性支持”原理可以作为依据，此

原理的含义是：如果社会中人与人之间的关系是良好的，则一个人的各种社会活动就会得到人们的支持，即使出现不利的情况或危机，亦会得到人们的谅解与关怀，给以很热情的帮助，从而使他度过难关，这就是社会性支持。社会性支持的好坏同一个人的心理适应性是有密切关系的。社会支持良好、及时，个体对外界刺激的耐受性就高，他的心理适应性就良好；反之，社会性支持差，人的心理适应性就差，因而很小的刺激就易造成心理问题，产生挫折感，并对挫折的心理承受力较低。可见，社会支持与否，对个体承受挫折的能力影响很大。

第七章
强者在挫折中的心理特征

何为强者？强者是个多维度的概念，从不同的角度理解强者，会对强者做出不同的解释。有顺利成功的强者，也有在挫折中成功的强者，这两种强者相比较，还是后者更强。本书所指的是后一种强者，即能够勇敢地战胜挫折最终获得成功的人就是强者。

为什么当其他人被困难征服的时候，他们能够继续生存？大多数人失败的时候他们能够成功？别人意气消沉的时候，他们却神采飞扬、意气风发？因为他们是强者。环境愈险恶，强者愈能有所表现；道路愈崎岖，愈能考验驾驶技术。坚强的人能够生存，坚强的人能够胜利成功，坚强的人能够登上高峰。海明威说："每一个人在这世界上都受挫折，有许多人后来反而在挫折的地方长得最为结实。"这便是强者。巴尔扎克说："人类所有的力量，只是耐心加上时间的混合，所谓强者是既有意志，又能等待时机。"有一句外国格言说得很好：火，

只能把铁炼成钢，却无法把铁炼为灰烬。同样，挫折只能把强者锻炼得更强，却不能把强者压垮。因为他们是强者。

人们都羡慕名人、强者，然而，当人们一瞻他们的风采之后，在感动中有时不免失望，他们有的其貌不扬，有的缺胳膊少腿，有的甚至坐在轮椅上。但是他们是生活的强者。在他们看来，生活中的厄运远远没有如何对付这种厄运来得重要。他们是劫后余生的幸存者，正是这些不免让人在感官上失望的人，却做出了令人瞠目的行为。那么，作为强者，他们有什么独特的心理特征呢？

一、强者不畏逆境

人生处处都可能碰到逆境，逆境是把双刃剑，它既能使人坚强，也会使人脆弱，从来没有人能在经历磨难后而毫无改变。只是有些人能够战胜和超越逆境并站立起来，而有些人则被逆境击垮。在逆境中站起来的是强者，被逆境击垮的是弱者。弱者在逆境面前只看到困难和威胁，只看到所遭受的损失，后悔自己的行为或怨天尤人，因而整天处于焦虑不安、悲观失望、精神沮丧等负性情绪之中。而强者却能战胜逆境。正如鲁迅所说："真的猛士敢于直面惨淡的人生，敢于正视淋漓的鲜血。"古今中外，强者战胜逆境的感人事迹不胜枚举。

司马迁在《报任安书》中列举了一系列敢于忍受挫折、面对艰难困苦的逆境而毫不气馁、奋发向上的例子。司马迁说："昔西伯拘羑里，演周易；孔子厄陈蔡，作春秋；屈原放逐，

著离骚；左丘失明，厥有国语；孙子膑脚，而论兵法；不韦迁蜀，世传《吕览》；韩非囚秦，说难、孤愤，诗三百篇。大抵贤圣发愤之所为作也。”这是古人战胜逆境的范例，今人战胜逆境的例子也许更接近我们的生活吧，仅举几例如下：

例 1. 贫困的逆境不是强者的障碍

“自古英雄多磨难，从来纨袴少伟男”说的就是“逆境成才”。许多家境贫寒、环境不利的人，通过自己的努力奋斗，终于取得了成功。下面就是几例强者不畏贫困障碍的例子。

贫困对于所有的人来说都是逆境，但是面对贫困，强者和弱者却有明显的区别,强者能够勇敢地正视贫困而不自卑，并以行动战胜它。在千军万马挤上独木桥向高等学府冲涌的成千上万个学子中，有不少人就是在贫困线上挣扎、拼搏出来的。

中国地质大学资源学院 95 级学生师彪就是这些“穷书生”中的典型代表之一。师彪出生在甘肃省定西县的一个贫穷山村，他 6 岁时父亲重病去世，9 岁时母亲摔断了腿成了终生残疾。他从小学三年级开始一直到中学毕业，都是靠边上学边给人干杂活挣钱维持生活的。但贫困没有削弱他求知的欲望，他终于在与贫困的抗争中以自己的聪明和勤奋考上了大学。考大学前夕，母亲又离开了人世。成了孤儿的他是带着 4 000 多元的债务走进大学的。入学后他不申请特困补助，不要求减免学费，仍旧是靠一边读书一边做家教挣钱，每月的生活费控制在 97 元以内，他总是吃最便宜的菜，也未添过一件新衣服，他把做家教挣来的钱全部寄回家乡还了债。面对贫困，师彪没有丝毫自卑，却很乐观，他说，对于健全人来说，贫困不是障碍。我再补充一句，对于强者来说，贫困不是障碍。

师彪是独立奋斗战胜贫困，自己是强者。在战胜贫困的强者中，还有许多伟大的父亲和母亲。天津郊区的安金鹏，现在是北京大学的学生，国际数学奥林匹克竞赛的金牌获得者之一，也是从贫困中挣扎出来的天之骄子。在他那骄傲和自豪的金牌中除了浸透了他的聪明才智和勤劳的汗水外，还饱含着他母亲的伟大母爱。正因为他有了刚毅、开明、不向贫困屈服的母亲，才使安金鹏从贫困中走进了知识的高级殿堂。像安金鹏母亲一样的强者母亲还有一位叫张希玲的东北农村妇女。张希玲这位吉林省九台市东北角一个最贫穷小村落的一户家庭主妇，在丈夫长年重病卧床不起的情况下，靠她一个人养猪和种烟来维持生活，而且使五个孩子在家境极贫困的情况下没承受免交学费的自卑感，都很体面地和其他孩子一样交学费上学读书。刚强的母亲唯一让儿女回报的就是考试第一名。她的孩子们不负母亲重望，五个人都先后考上了大学本科：1978 年，张希玲的大儿子聂文海考上了哈尔滨电工学院；同年，二儿子聂文江考上了中国科技大学；1984 年，三儿子聂文波考上了长春建工学院；1985 年，四儿子聂文涛考上了天津纺织工学院；1988 年 7 月，女儿聂文英考上了北京工业大学。邻居们都说："聂家的孩子是天才。"孰不知他们的心中有一个最原始最伟大的动力，那就是他们的母亲，一个普普通通但又不畏贫困的刚强的母亲。

例 2. 逆境挡不住真正的爱情

记得有这样一句话——"好事多磨"，人世间最多磨的好事要数爱情了。古往今来，许多真诚相爱之人却遇到重重阻力，难结姻缘。面对阻力，弱者有屈服者，有自杀者，有思念成病而自废者，也有以死抗争而未成者。莎士比亚笔下的"罗密欧与朱丽叶"是外国人爱情悲剧的代表；"梁山伯与祝

英台”是中国爱情悲剧的典范。虽是悲剧，却被世代传颂久传不衰。然而，传颂得不论多么久远，悲剧就是悲剧，除了让人对他们纯真爱情的赞叹外，更多的是让后人为他们悲伤、流泪。当然也为无法实现爱情的现代人提供了一份精神慰藉。他们是对爱情逆境的勇敢抗争者，可谓是强者，但是，他们最终以死来求得爱情的圆满，他们虽是强者，却是悲壮的强者，这不是真正的强者。而真正的强者是勇敢地与逆境抗争，赢得真正的爱情，有情人终结良缘。在爱情上真正的强者莫过于“宋庆龄与孙中山”的结合了。宋庆龄与孙中山的爱情故事世人皆知，人们都为宋庆龄那不畏家庭阻力、勇敢地追求爱情的强者风采所深深打动。那么，宋庆龄以及与她相同的爱情上强者的风采来源于什么呢？

第一，强者对爱情的追求有明确的独立性。独立性是思维的独立性与意志的自觉性有机结合的心理品质。他们认准了自己选择的爱情是正确的，所以，不为别人的反对和阻挠所动摇。

第二，强者在高压力下对爱情有正确的决断能力。心理学研究表明，在高压力下个体反而选择了与压力完全相反的对象，这是一种逆反心理，这种逆反是对高压力的逆反。对于聪明度不高的人来说，这种逆反可能带有赌气的性质，而对于真正的强者来说，这种逆反却是理智清醒的反抗，他们能清醒地判断压力的程度，然后采取理智的方式顶住压力，而不轻易采取以死抗争的下策，因为死是最下策。为了实现自己真正的爱情，他们对压力有极强的心理承受力。

第三，强者能采取应付压力的理智行动，去到达爱河的彼岸。罗密欧与朱丽叶或梁山伯与祝英台也向爱情的阻力反抗，但是他们采取的是不理智的行动，而真正的强者采取的

是理智的行动，即采取巧妙的方式避开压力。宋庆龄在被锁在家中的情况下，不是以死抗争，而是理智地想办法与在日本的孙中山取得联系，并在女佣人的帮助下，在一个静静的夜晚，偷偷地打开窗户跳下阳台，利用床单结绳，顺绳坠下二楼，再越墙而出，乘船去日本与孙中山完婚。这种巧妙的反抗行为，浸透着宋庆龄的聪明智慧，这才是强者的独特风采。

同样是在贫困中、同样是受爱情的阻力，面对相同的逆境，弱者会手足无措或者怨天尤人、等待观望、哀声叹气、悲观绝望或自寻短见；而强者却能果断地面对逆境，认准一个目标不动摇，立即采取行动，唯有行动才能使自己在挫折后恢复信心，进而产生新的勇气。战胜逆境的行动使他们在感受到艰辛的同时也体验到了愉快，这种愉快会成为一种动力，更加强化了强者战胜逆境的信心和力量。

我们仅举上面几例来说明逆境不久，强者必胜。那么，强者为什么能在逆境中取胜呢？强者战胜逆境的心理机制是什么呢？机制是指使某种事物发生或发展变化的内在变化过程或根本的力量。心理机制就是产生某种心理的内在变化过程或根本的力量。强者战胜逆境的心理机制，就是强者面对逆境这种特定的环境而发生的心理变化过程。换句话说，就是逆境引起强者的心理变化过程。这些心理变化过程是强者才有的，同是逆境，却不会引起弱者这些心理变化。那么，强者在逆境中会产生哪些心理特征或逆境会引起强者哪些心理呢？

1. 逆境使强者冷静反思

逆境并不都是坏事，它给人带来灾难还是给人带来福音，关键是能否正确对待它、勇敢地驾驭它。强者之所以是强者，

就是因为他们敢于面对逆境、不逃避、不屈服，冷静地面对逆境。逆境使强者产生挫折感，而强者在挫折后能够冷静地思考逆境的根源，思考如何避免逆境给人带来的灾难。于是想办法补救或改善，实在改变不了的就另辟蹊径，这便是逆境中产生的创意思考。例如，如果你下岗了，你应该感到高兴，也许你一直想调换个工作而下不了决心，这不正是个好机会吗？这正像巴尔扎克所说的："苦难是人生的老师。"逆境使强者学会了思考。

2. 逆境似"激将法"把强者激怒而产生巨大的内在动力

逆境是不顺利的境遇，会给人带来不愉快，甚至是痛苦。有些心理学家认为：人们最出色的工作往往在处于逆境的情况下做出。思想上的压力，甚至肉体上的痛苦都可能成为精神上的兴奋剂。很多杰出的伟人都曾遭受心理上的打击以及形形色色的困难，若非如此，也许他们是不会付出超群出众的劳动和做出超群出众的成绩的。只有刻骨铭心的失败才能够激起一个人成功的欲望。那么，为什么逆境会使强者做出一般人做不出的成绩呢？首先，逆境引起人的痛苦。心理学研究表明："痛苦可以促使本人去设法改变引起痛苦的处境或解除引起痛苦的原因。"逆境中强者虽痛苦，但是他们会忍住痛苦去改变逆境、战胜逆境，使自己从痛苦中解脱出来。其次，逆境引起人的愤怒，愤怒可以转化为一种内在动力。逆境引起人的愤怒，有的是直接的，比如，有人故意诬陷自己而使自己愤怒；有的愤怒是由痛苦转化而来的。心理学研究表明，过分的痛苦可以转化成愤怒和仇恨。愤怒和仇恨是否定性积极情感，积极情感可以使人产生活力，成为一种强大的内在动力，支配人产生积极的行为。当然，这种积极行为有双重性。一方面，愤怒引起的攻击行为可导致破坏，也可

瓦解认知、智慧活动。例如，蒋爱珍杀人案就是在逆境下的痛苦变成愤怒而支配她实施杀人行为，使理智上受到一定的阻碍。另一方面，愤怒中的自信成分也可导致认真态度，改善操作达到更有效的活动结果。就像逆境中的强者常说的："我要争口气，一定要做个样子给那些整治我的人看看！"这就是逆境压抑下迸发出的愤怒力量，这力量使强者憋足了一口气要干大事情；这力量使强者像石头缝里长出来的小草，看上去柔弱，而实际上却有着旺盛的生命力，"野火烧不尽，春风吹又生"。

3. 逆境阻碍了人的合理需要的满足，为了满足需要，强者奋力与逆境抗争

心理学认为，需要是人的心理活动的原动力，人的一切活动都是受需要支配而产生的，人的生命不息，需要不止，人若没有了需要，生命也就停止了。但是由于人的需要受到社会的制约，个体需要的产生发展及满足需要的手段都要受社会的物质条件、文化条件、道德和法律的制约。只要满足需要的手段是合理的，个体需要就是适应社会的，就是无可非议的，这样，就使人们在适应社会要求的情况下希望尽量满足自己的需要。但是，逆境阻碍了人的合理需要的满足，就会使人产生挫折感。例如，贫困使人的物质需要的满足受到限制；个别人的诬陷、诽谤使正直者的自尊需要的满足受到了阻碍和破坏，等等，这些都会使受阻者产生挫折感。在挫折面前，弱者会自甘暴弃，而强者却认为自己的合理需要应该得到满足，所以与逆境抗争。这种抗争使强者产生了巨大的行为动力，最终以战胜逆境使自己的合理需要得到满足为止。例如，某男青年，在大学读了四年，成绩出色，临分配时却被人占了留京的指标，结果分配回到县城。这是人为的

逆境阻碍了他合理的自尊与自我实现的需要。为了满足自己的需要，他与逆境抗争，两年后，他发愤读书考上了中国人民大学的研究生，又只用了两年他又攻读博士，终于留京工作。

4. 逆境能够锻炼强者的勇敢、适应能力和毅力

从广义上说，对一个人提出过高的社会要求也是一种逆境，这一点在“逆境与挫折心理的产生”一章中我们已谈到过，因为这种过高的要求需要个体做很大努力才能达到要求，所以是逆境。除此之外，还有其他逆境阻碍个体特定目标的实现。弱者与强者的区别就在于：对待逆境是未战之前先找逃跑的路还是激流勇进、百折不挠。强者能够勇敢地面对逆境，勇往直前。因为他们知道没有勇敢就无法战胜逆境。失掉勇敢就失掉了一切。歌德这样说过，另一位名人也这样说过：失去金钱损失甚少，失去健康损失甚多，失去勇气损失一切。强者勇敢地承担社会对自己提出的过高要求，自觉地约束自己，逐渐地也就适应了这种社会逆境。同时，在与其他逆境抗争的过程中，也由困惑、缺乏经验、情绪难平静逐渐到清醒、成熟，情绪平静，增强了对逆境的适应能力。不论是承受社会过高要求的逆境，还是与阻碍自己特定目标实现的其他逆境抗争的整个过程，都使个体的毅力得到了锻炼。毅力是个体坚强的意志品质，它是三种意志品质的综合：包括意志的自觉性即行为有特定目标；自制性即能克制自己不利于特定目的实现的不良心理；坚持性或坚韧性即能自始至终地为实现目标坚持到底，持之以恒。（在有些学者看来，毅力仅指坚持性或韧性。）强者的毅力是在逆境中锻炼出来的，逆境为强者设置了阻力，使强者感到苦、感到累、感到厌烦和失望。但强者毕竟是强者，也许他们在童年的经历和生活

中的榜样使他们学会了吃苦和忍耐，学会了不达目标不罢休。越是经历逆境多的人，其毅力越强。

5. 逆境使强者立志做自己命运的主人

逆境是主体以外的因素，是主体自己不能控制的，它反倒会控制主体，主体在逆境中产生挫折，会有一种被人摆布、任人宰割之感，这就使主观能动性很强的强者产生要主宰自己命运的切身感受和需要。每一个立志干一番事业、立志成才的人，都是自己命运的主人，认识自己、调节自己、提高自己。“从来就没有什么救世主，也不靠神仙皇帝，要创造人类的幸福，全靠我们自己。”国际歌的词作者欧仁·鲍狄埃的有力语言，使逆境中的强者找到了主宰自己命运的勇气和力量。

此处仅就逆境引起强者的几种心理做简单概括。其实，本章的全部内容都在回答强者为什么能够战胜逆境这个问题。

二、强者在挫折中充满自信、希望和乐观

强者之所以为强者，是因为他们相信自己的力量，对未来充满希望，以积极乐观的态度对待人生，所以，他们能够战胜挫折。

1. 强者在挫折中自信和补偿自卑

(1) 强者的自信

许多人在挫折面前都会失去自信，怀疑自己的能力或力量，而强者，却有着极强的自信心。这种自信不是盲目的、脱离实际的自负，而是经过周密思考、对自己的能力做充分估

价，对自身价值充分肯定，对困难和障碍有了充分的心理准备的基础上形成的自我信任。自信也包括信念，坚信自己能够成功，坚信自己所信仰的真理及所从事的事业是正确的。

自信的作用。自信的作用是给人以力量。经历挫折又取得成功的强者们从切身经历中体会到：信心生力量，只要相信自己，即使难如移山倒海，终有成功的一天。信心是一种最坚强的内在力量，它能够帮助你渡过最艰难困苦的时期，直到曙光最终出现，信心从未令人失望，他会使人发现自身的价值和潜能，取得成功。

第一，自信给人以胆量和智慧

有一个墨西哥女人和丈夫、孩子一起移民美国，当他们抵达德州边界艾尔巴索城的时候，她丈夫不告而别，留下她束手无策地面对两个嗷嗷待哺的孩子。22 岁的她带着不懂事的孩子，饥寒交迫。虽然口袋里只剩下几块钱，还是毅然地买下车票前往加州。她相信在那儿一定能够找到工作。她找到了，在一家墨西哥餐馆里打工，从大半夜做到早晨 6 点钟，收入只有区区几块钱。然而她省吃俭用，努力储蓄，她要将每一角钱都存下来。

她要实现一个梦想——自己开一家墨西哥小吃店，专卖墨西哥肉饼，有一天，她心血来潮，拿着辛苦攒下来的一些钱，跑到银行向经理请求贷款："我想买下一间房间，经营墨西哥小吃。如果你肯借给我几千块钱，那么我的愿望就能够实现。"银行家佩服她的胆识，决定冒险资助。她 25 岁时，开始经营自己的墨西哥肉饼店。经过 15 年的努力，扩展成为全美最大的墨西哥食品批发店。她就是拉梦娜·巴努宜洛斯，曾经担任过美国财政部长。

成功后，曾经有人问她：“墨西哥移民在美国，所面临的最大问题是什么？”她回答：“在美国生长的墨西哥后裔，他们常常自认样样不如人。有一天我女儿放学回家问我，她是在哪个国家出生的，当我告诉她说她是墨西哥人时，她眼泪都快掉下来了。她说但愿她是个西班牙人。我问她为什么，她回答说，因为西班牙人聪明而墨西哥人笨。我告诉她，这绝不是事实。为了证明我的话，我带了两个孩子回墨西哥，参观阿兹特克神庙和无数雄伟庞大的建筑。我告诉他们，这一切都是墨西哥人完成的。而你们的体内正流着这些伟大祖先的血液，你们继承了最优秀的血液和智慧！”

世界上的每一个人，无论你是什么肤色、什么种族，你都是经过自然淘汰的优秀者的后裔，如果你追本溯源，你可以在非洲、欧洲、中南美洲或是亚洲找到你的根源，你会发现你的祖先筚路蓝缕与战胜自然环境的一页页奋斗史。

这是一个平凡女人的自信带来的成功。自信使她白手起家寻求生路；自信使她有了胆量；自信也给她带来了聪明的智慧。任何人都会成功，只要你肯定自己、相信自己一定会成功，那么你将如愿以偿。

自信与胆量密切相关，自信可以生胆量，同样，胆量也可以生自信，而缺乏胆量或过分的自我批判就会削弱自信，包括一些伟大的科学家在内。犹太物理学家埃伦菲斯特具有非凡的评价和批判能力，因此一些伟大的物理学家常常乐意征求他的意见，他还常常应邀出席科学会议。但是，他也把这种严峻的批判用在自己身上。这种过分的自我批判倾向扼杀了这位才华横溢的科学家的创造才能。结果，他自己的思想产物还没有问世，这种过分挑剔的批判就夺走了他对它们的爱，埃伦菲斯特最后竟厌世自杀，他的悲剧就在这里。著名

物理学家杨振宁曾经谈到科学家的胆魄问题："当你老了，你就会变得越来越胆小……因为你一旦有了新思想，会马上想到一大堆永无止境的争论，害怕前进。当你年轻力壮的时候，可以到处寻求新的观念，大胆地面对挑战。我常常问自己：是否已经丢掉了自己的胆魄？"这些事例都从反面证明了没有自信就没有胆量，没有胆量就会磨灭想像力和独创精神。所以，缺乏自信是创造和智慧的最危险的敌人。

第二，自信可以使残疾人变奇人

"人无完人，金无足赤"这句话是说每个人都有某方面的不足，没有一个人十全十美，包括某些生理和心理缺陷。但是能否敢于正视自己的缺陷和不足，而且不被它削弱自信，却是强者和弱者的区别。强者敢于正视自己的不足和缺陷，不为此自卑，而且相信自己一定能成功，这就是自信。自信可以使一个残疾人当上总统，这难道不是个奇迹吗？可是，奇迹被强者创造出来了，奇迹在强者身上出现了！这就是不少人都知道的美国历史上有个残疾人总统罗斯福。

1962 年，美国历史学会组织全美历史学家投票，选出了五位最伟大的总统，富兰克林·德拉诺·罗斯福排名第三，仅居于亚伯拉罕·林肯和乔治·华盛顿之后。成为美国历史上唯一一位连任四届、主持白宫时间最长的总统。罗斯福被公认为世界历史上为数很少的能够扭转乾坤的巨人之一。关于他的国内政绩，美国著名记者杰拉伍德、约翰逊评论说："他对美国整个面貌的改变比任何人都要迅猛而激烈。"关于他在世界历史上曾经发挥的作用，另一位伟人温斯顿·丘吉尔认为，他是对世界历史影响最大的一位美国人。最近几十年间，由于美国国力的强盛和它在国际事务中扮演的重要角色，数任美国总统或多或少地要以"世界总统"自居，可以说，如

果没有罗斯福，他们就不可能获得这样的自信。而罗斯福的这种自信却有不同寻常的意义。如果没有这种自信，很难想象他会在39岁患上脊髓灰质炎（俗称小儿麻痹症）之后，凭着顽强的毅力积极配合治疗，终得幸免于全身瘫痪；更难设想他后来敢于拄着双拐或坐着轮椅出现在1932年总统竞选的讲坛上，并成为美国历史上唯一一位身罹残疾的总统。罗斯福的自信来自于小时候亲人们百般的呵护。罗斯福的自信在他一生的成长和事业中都起到了重要作用，在他第一次就职演说中针对当时美国社会的“大萧条”情景曾经说过：“首先让我们表明自己的坚定信念：唯一值得恐惧的东西就是恐惧本身——那种不可名状的、未经思考、毫无根据的恐惧，使得转退为进所需的努力陷于瘫痪的恐惧。”

纵观罗斯福的一生，我们可以肯定地说，他虽然身罹残疾，但在迄今为止所有的美国总统中，远不是每一位都像他那样具有一颗如此健康的心灵。

第三，自信可以使智慧美取代容貌丑

谁都知道，男大当婚、女大当嫁的第一关就是容貌，尤其是在“天下无媒不成婚”的时代，媒人牵线搭桥之后男女双方见面的第一印象相当重要，人们在选择未来的配偶时，第一个条件就是要看看对方的相貌是否美，最起码要看着顺眼，不心烦。所以，许多相貌丑的人就因过不了这一关而成了男女“光棍”，独守空房。然而，世上的事都不是绝对的，有些外表不美而智慧美、心灵美的人同样可以以其精神面貌成为强者。

战国时期的钟离春，是我国历史上有名的丑女，她额头前突、双眼下凹、鼻孔向上翻翘、头颅大、发稀少、皮肤黑红。她虽然模样难看，但志向远大，学识渊博。当时执政的

齐宣王政治腐败、国事昏暗、性情暴躁、喜欢吹捧。钟离春为了拯救国家，冒着杀头的危险当面一条条地陈述齐宣王的劣迹，并指出若再不悬崖勒马就会城破国亡。齐宣王听后大为感动，把钟离春看成是自己的一面宝镜，这个身边美女如云的国王，竟把钟离春封为王后。

东汉时丑女孟光，长得又黑又胖，模样极丑，父母已做好嫁不出去的准备。可仍有媒人替孟光与一丑男搭桥，孟光说："非梁鸿不嫁。"梁鸿是当时的大文人，不少美女想嫁梁鸿遭拒绝后得了相思病。而孟光对媒人说出的话一时传为笑料，人们讥笑她是"癞蛤蟆想吃天鹅肉"。但梁鸿很欣赏孟光的品行，毅然娶孟光为妻。后来梁鸿落魄到异地当佣工，孟光毫无怨言地随同前往，患难与共，白头偕老。

上面两例的丑女钟离春和孟光的作为，是用智慧美、品德美取代了相貌丑。她们之所以那么胆大、"狂妄"，就是因为她们自信。自信给了强者勇气、力量和智慧，敢于做别人不敢做甚至不敢想的事。诸如：自信可以使一个坐在轮椅上的残疾人与健康的同龄人并驾齐驱并超越了健康人，从大学生到博士生；自信可以使一个拄着拐杖的山村孩子成为中国第一个残疾人博士后；自信可以使一个靠打工起家的女人拒收 68 万元"丈夫转让金"；……自信可以使人有骨气、挺起腰杆做人，面对强大的敌人毫无惧色，反而会使敌人胆怯。

中华人民共和国的缔造者们——以毛泽东、周恩来、朱德、刘少奇等同志为代表的中国第一代领导集体和以邓小平同志为首的第二代领导集体，就是靠自信使中国人挺直了腰杆。中国虽穷，但中国人有骨气，不受外国强权的欺侮，面对强权大国、富国的威胁，能针锋相对、毫不让步，最终还是使中国以独立自主、不仰人鼻息的强者形象屹立在世界民

族之林。如今的中国虽与发达国家相比还有很大差距，但以江泽民同志为核心的第三代中国领导人仍然坚信：在不久的将来中国会赶上世界经济强国，中国一定能赶上世界强国。

中国的领导人自信，中国的精英们自信，中国千千万万个普通人强者们也自信，在逆境中不得志的强者自信自己的价值，他们清楚地知道，闪光的不一定都是金子，而真正的金子有的却因被尘土遮盖而不能闪光，但他们并不因此而轻视自己珍贵的价值，他们坚信：是金子不会永远埋在尘土里，总有一天它会闪耀出夺目的光彩！

为什么自信有如此重要的作用？心理学家认为：自信的人在心目中给自己设立的自我形象要比不自信的人高。而这种较高的自我期待总能给人一种自我满足感，使人产生一种满意、快乐、积极的情绪状态，这种情绪状态是弥散的，它能把平庸化为神奇、把渺小化为伟大。缺乏自信，就会使一个有天赋的人在失败的打击下变得畏缩不前，那么，在关键时刻，他的能力有可能处于最低潮。自信还是缺乏自信实际上影响了人的大脑运转方式。其实我们都经历过脑子失灵的困窘。有时曾熟悉的事物或想法突然从头脑中消失就属于这种情况。大脑卡壳的现象受两个因素的影响：（1）社会压力很大造成紧张时。（2）自信心很低时。原因是情绪影响大脑思维的效率。大脑不像计算机，大脑装置只有在神经细胞中生物化学平衡时才正常运转，突然的情绪反应可以立刻改变生物化学的性质，阻止大脑冲动，这就阻止电荷传递，于是思想就不产生了。这种机制对人的行为影响很大。例如，一个感到自卑的知识贫乏的孩子，常常甚至不使用自己拥有的智力。缺乏自信产生一种破坏性的大脑干扰，使人永远在失败的圈子里转悠。一旦树立起自信心，他就会克服大脑卡壳

的现象。任何能提高自尊的东西都会降低一个人大脑发生故障的频率。

自信分为正向自信和逆向自信。正向自信是指个体从事的活动是符合社会要求的、是正确的，他相信自己能够成功。上面举的例子都是正向自信。逆向自信是指个体从事的活动是不符合社会要求的、是错误的，他也相信自己能够成功。例如，犯罪人在违法犯罪活动中的自信，他相信自己能与社会抗衡，敢于以身试法。这种自信越强，越不利于自己适应社会，不适应社会最终还会受到社会的惩罚。本书所讲的自信是指正向自信。真正的强者都是正向自信。

那么，强者的自信是怎么形成的呢？自信心的形成与以下几种因素有密切关系。

第一，天赋是自信心形成的自然基础。天赋是指一个人天生的素质或条件。如智力水平、外貌条件等。一个天资聪明的人，无论何时都相信自己会成功；一个容貌出众的人越是在大庭广众面前越自信自己会被人注意。

第二，后天的锻炼和积累是自信心形成的必要途径。后天的锻炼和积累是指个人的实践活动使能力得到提高，知识和经验得到丰富。经常从事某种活动的人，会使这项活动的能力比别人强，知识经验比别人多，以此做后盾就很自信；反之，从未从事过某项活动的人，在此项活动开始时就心中没底，缺乏自信，因为他在这项活动中的能力没有得到过锻炼，有关这项活动的知识经验也不丰富。

第三，胆量与自我肯定能强化自信。在前面谈到自信的作用时我已经列举了几位大科学家的例子，胆怯影响了自信和创造，而胆量、勇敢却能强化自信；同样，自我肯定可以增强自信，而过分自我批判就会削弱自信。

第四，成功与奖赏强化自信。首先，一个人的自信与其生活环境有关。一个从小在被嘲弄的环境下生活的孩子，易形成自卑心理；在溺爱的环境下生活的孩子，形成自傲心理；在同情的环境下生活的孩子，形成自怜心理；而在鼓励的环境下生活的孩子，则形成自信心理。其次，成功与奖赏强化自信。一个从未尝到过成功喜悦的人，就不会相信自己能成功，因而也就不自信；一个曾经尝到过成功喜悦的人，这种喜悦会使他看到自身的价值，因而就会形成自信心，成功强化了他的自信，这是自我奖赏。同样，他人的奖赏更能强化一个人的自信心。例如，作家丛维熙小学和中学数学极差，曾是全年级几十名学生中数学考试唯一的零分，成了留级生，他内心被自卑的阴影笼罩着。有一次，他写的一篇作文被新来的语文老师在全班大声朗读，从此他由自卑变成了自信。这种自信的获得或恢复是老师奖赏的结果。他人的奖赏会使一个人的自尊心得到满足，同时也使他看到了自己的希望，希望生自信。正是这一奖赏，使丛维熙从此对文学的兴趣倍增，带着自己对文学创作成功的自信，使他大胆地创作，终于成了著名的作家。可见，奖赏对一个人自信心的形成有多么重要的作用。奖赏或奖励是对一个人良好行为的正反馈强化，这种反馈强化会使人明确知道自己的行为是正确的，并因为得到了奖赏而产生肯定情感，例如：自我欣赏、自我喜悦等，这种情感更加坚定了他们继续成功的信心和意志，因而，自信心更强。反之，惩罚却会削弱自信。当然必要的惩罚削弱个体不适应社会的逆向自信是必要的。

（2）强者补偿挫折后的自卑

前面论述了在挫折面前有些强者自始至终是自信的，这是能力较强、心理素质较好的强者；而有些由于某方面心理

素质稍弱的强者，却是在挫折中产生了自卑感，但他们没有被自卑感压垮，而是补偿自卑。

许多人在遭受挫折之后都会程度不同的产生自卑感，不论是自然逆境、社会逆境，还是自身因素引起的挫折。然而，是被自卑感压得抬不起头来，还是补偿自卑、唤起自信心，这是弱者与强者的区别。强者能够把自卑转换成自信，即补偿自卑，唤起自尊自信，从中获得力量，最终取得成功。

补偿自卑理论是奥地利心理学家阿德勒创造的。阿德勒认为，由身体缺陷或其他原因所引起的自卑感，一方面能摧毁一个人，使自己堕落或发生精神病；另一方面，它又能使人奋发图强、力求振作，以补偿自己的弱点，这就是补偿自卑。补偿自卑是怎么引起的呢？阿德勒认为，自卑感应有一种适当的程度，没有人能长期地忍受自卑感，人们定会采取某种行动来缓解自卑引起的压抑状态，即补偿自卑，以求得心理平衡。确切地说，补偿自卑是指个体用以缓解自卑引起的压抑状态，求得心理平衡的某种行为或方式。

阿德勒本人就是挫折后补偿自卑的典型代表，他童年多灾多难的生活，直接促成了他的“补偿自卑理论”的建立。阿德勒童年身体虚弱，在小学读书时学习成绩不良，而且样样都不如他哥哥，这些都使他产生较强的自卑感。但他没有让自卑、挫折摧毁了自己，相反，却在他 5 岁时得了严重肺炎大病痊愈之后，决心当医生。由于他的努力，终于成为一个精力充沛和聪明活泼的中学生。由于这一转变，他进了医学院，最初学习眼科学，继而学习神经病学和精神病学，最终获得了医学博士学位，还成了心理学家，创造了一个颇有影响的心理学派——个体心理学。他深信，人类的根本动力是为自尊而奋斗——或补偿自卑。

补偿行为也叫代偿行为，即当一个人不能采取特定的行为满足需要而用其他的行为满足需要，这种行为就是代偿行为。补偿自卑有补偿生理缺陷引起的自卑感，也有补偿社会逆境及自身心理原因引起的自卑感。阿德勒断言，一般人只就器官的缺陷加以补偿，而卓越的人物则在他们引以为耻的方面过度发展某种特长或发展其他的优点而以俊盖丑。下面是阿德勒关于个人补偿其“缺陷器官”的例子：15 世纪的著名画家塞塔（Guereino da Centa）之所以成名，因为他是斜视眼；在现代画家中，利贝奇（lenbach）只有一只眼睛；马泰科（Mateyko）是高度近视；曼特（Manet）的眼睛散光。音乐家往往有听觉方向的毛病，贝多芬（Bethoven）和弗朗兹（Franz）都成为聋子，这是众所周知的。

在我们现在的实际生活中，补偿因生理缺陷引起自卑感的人大有人在。例如，有些手残疾的人用脚写字、织毛衣等，这是一种对生活的积极态度。一个人身体上的残疾和缺陷引起的挫折感对其生活影响的大小，取决于他对残疾和缺陷的态度，积极的生活态度是不把自己的残疾和缺陷当成负担，补偿自卑就是积极的生活态度。在自然逆境引起的挫折心理中，我举了一个 22 岁的姑娘孟英被电击后成了没有双臂的残疾人的例子。孟英残疾后有过极度的挫折感与自卑感，她曾一度想过死，但最终她成了一个强者。在无法接受的残疾事实面前她冷静了：好好活着，自己振作。在这种强者精神支撑下她开始补偿自卑——没有双臂，没有手，她用脚来代替手的一切功能：刷牙、洗脸、叠被子、写字，最后竟能用脚写字翻译日本童话。这是多么好的补偿自卑啊！只有强者才能这样做。诸如此类因意外事故或病魔造成残疾的人，都以自己其他方面的优势补偿了残疾引起的自卑感，成了真正的

强者。

以上主要阐述的是补偿器官缺陷引起的自卑感。除此，还有补偿因外貌、逆境、心理因素引起的自卑感。前面在“自我意识与挫折心理的产生”中，我们着大笔墨论述了外貌美的作用及外貌不美带来的麻烦或引起的自卑感。所以，一些自我感觉不够好的女孩或男孩，时常会因外貌欠佳而感叹情感生活的不如意，以女孩为甚，有的女孩可能背上了某些心理包袱，产生了较严重的相貌自卑感。但她们并不因此而自甘暴弃，许多相貌平平或身材不佳者都用自己的努力考上了大学或在事业上做出成绩，成了学业和事业上的强者。

当年白宫的第一夫人爱丽娜·罗斯福的一生就是补偿自卑的典型例证。她10岁成为孤儿，备受痛苦与折磨。她容貌平平，从未感到她真正归属于谁。一位新闻社记者曾经对她这样评述：“她是一位性格内向、缺乏幽默感的年轻女人，羞怯得简直令人难以置信。她深知自己的不足与劣势。”然而，众所周知，罗斯福夫人从某种内部源泉那里获得了坚韧不拔的勇气和特殊的自控能力……这个“内部源泉”有一个更为合适的名称——补偿。

作为法国统帅的拿破仑从幼年起就有着强烈的自卑感，自卑感引起他力图占优势的意向。当他还处于童年生活的最初四、五年时，这种自卑感就以“好胜为目的”的形式表现出来。

相貌或身材及心理因素引起的补偿自卑从以上几例中可以看出。社会逆境引起的补偿自卑同样可以举出不少例证。例如，一个品学兼优、高考各科成绩都在90分以上、人人公认一定能考上名牌大学的高材生丁祖诒，却因“政审不合格”加上“出身反动”而成了高考落榜生。丁祖诒谈到往事的时候

这么说："这是我人生中受到的第一次伤害，这种刻骨铭心的伤害深深扎进心底的自卑乃至恐惧，至今还不时地从积淀的岁月里浮上来。"然而当时，他并没有被自卑感压垮，他坚强地挺立起来同命运抗争，为了证明自己不是一个弱者，他高中毕业后发奋自学，攻下四门外语，成为中学、大学的外语教师，后又成为西安翻译协会的副理事长兼秘书长。为了成千上万与自己同病相怜的落榜生，他年近五十，毅然摔掉"铁饭碗"，白手起家，创办了陕西第一所全日制民办大学。他用自己的奋斗历程和成就补偿了高考落榜的自卑，而永久保存的是神圣的自尊和自信。

社会的守法人能够补偿自卑，作为违法犯罪被判刑入狱强制改造的罪犯同样补偿自卑，罪犯的补偿自卑有正向补偿和反向补偿。正向补偿是以积极改造的行动变自卑为赎罪感，变自卑为自尊来补偿自卑，这种正向补偿者是强者的表现；而反向补偿自卑则是以消沉、自我解嘲、自居作用、自我显示、狡猾多变的方式补偿自卑，这种反向补偿自卑不利于罪犯的改造，不是强者的表现。

2. 强者在挫折中的希望与乐观

强者能够胜利，还因为他们在面临问题和困境时，总是对未来寄托希望，采取积极乐观的态度。一位心理学家说过："态度比事实更为重要。"

希望就是保持耐心、坚持到底、不断努力、寄望未来。希望与自信紧密联系，自信的人对未来寄托着希望，同样，希望也强化了自信。希望对人的作用表现在以下几方面：

第一，希望具有减轻痛苦的医疗作用。国际心理学研讨大会上，专科医生和心理学家们一致认为：希望能带给人类神奇的医疗力量。最重要的医疗力量的确来自希望：复原的

希望，爱与被爱的希望，成功的希望等。有一位外国女人被抢劫犯在她头部击了五枪，竟然还能继续活下去，她的医生把她的康复归功于求生的希望。她自己也说："希望和积极的求生意念是我活下去的两大支柱。"同她一样，许多癌症患者在面临死神的威胁时，对生寄托着希望，竟然活了许多年。

第二，希望使人增强了对挫折的心理承受能力。经历过挫折打击而能心平气和地忍下来的人都有一种切身体验：人之所以能够忍耐，是因为他对未来充满了希望。比如，一些受到不公待遇的人产生了极强的挫折感，他们本来可以找有关领导者去讨个公道，可是，又怕因此会给有意整他们的人留下话柄，说他们计较个人名利。为了今后的前途，他们忍了，一次、二次、三次，每次忍让时他们心中想的都是希望。否则，如果一个人绝望了，对未来不抱任何希望，他就不会忍耐，而会破罐子破摔，自甘暴弃，不去做任何努力。对一点点挫折都失去承受能力。从这个意义上说，希望是人奔向前途的航标和指路明灯，人若没有了希望就会迷失方向，生活就会失去意义。强者之所以对挫折的心理承受力强，就是因为他们相信"山重水复疑无路，柳暗花明又一村"。前苏联教育家马卡连柯说过："人类最大的刺激就是对未来的希望。"完美的人生只是追求的目标，而且这完美永远都是相对的。虽不可及，却时时在望，因在望，而招引人们不息追随。

强者在对人生充满希望的同时，也表现了他们对人生积极乐观的态度。强者积极乐观的态度就是在挫折中主动寻找幸福。即使道路坎坷，荆棘绕身，强者都能主动地寻找幸福，愉快地享受着生活。他们在不能取得大胜利的时候，也乐于接受小小的胜利。他们似乎知道在什么地方寻找兴奋的闪光，在什么时候捕捉美妙和沉潜的时刻。即使在法西斯的集中营

里，强者也能讲述生活中小小的喜悦；在他们做苦工的地方，他们也能偷闲观赏落日的瑰丽；晚间，尽管人已累得精疲力尽，他们也还欣赏着树下横斜的月影，别有意味；在自己无端地被贬时，他们会一遍遍欣赏着学生们寄来的贺卡："尊敬的老师，您那渊博的知识、严谨的治学态度和高尚的品格，使我不仅学到了知识，更从您身上学到了如何做人。"每当她心灰意冷时，学生们这些来自天南地北带着心声的一方纸片便会使她体验到作为人师的自豪和幸福。一位教授称这种热爱生活的强韧力量为"一种优于希望的力量，它有如势不可挡的春潮。"一位心理学家说得好："在人类的种种活动中，落拓潦倒恰恰是最容易不过的事，而要做个幸福的人倒是最难能可贵的了。"正是由于强者主动寻找幸福，才对人生不抱着听天由命的心情，而是抱着一种学会摆脱厄运打击的愿望，他们常常这样想：生活中不是常有逢凶化吉、否极泰来的幸事么？

生命对于一个人只有一次，是否以积极乐观的态度去对待人生，那是大有讲究的。有这样一则故事很能说明乐观者的人生态度。一个人同一位准备远航的水手交谈，他问："你父亲是怎么死的？""出海捕鱼，遇着风暴，死在海上。""你祖父呢？""也死在海上。""那么，你还去航海，不怕死在海上吗？"水手问："你的父亲死在哪里？""死在床上。""你的祖父呢？""也死在床上。""那么，你每天睡在床上不害怕吗？"这个故事含有深刻的人生哲理。言简意赅，反映出了水手明知祖父、父亲都死在海上，却没有因失去亲人的痛苦挫折而改变自己的奋斗目标，仍然乐观地从事自己喜欢的事业。

乐观是指人在遭受挫折打击时，仍坚信情况将会好转，前途是光明的。从情感智商的角度来看，乐观是人们身处逆境

时不心灰意冷、不绝望或抑郁消沉的心态。与希望一样，乐观能施恩于人生。当然，乐观必须根植于现实，如果盲目乐观，其后果绝不乐观。

乐观对挫折中的人有如下作用：

第一，乐观能为人排遣痛苦。乐观是一种良好的心理特征，能排遣和挫败一切痛苦与烦恼，给人生活的勇气、信心和力量。医学家认为，愉快的情绪能使心理处于怡然自得的状态，有益于人体各种激素的正常分泌，有利于调节脑细胞的兴奋和血液循环。马克思也说："一种美好的心情，比十服良药更能解除生理上的疲备和痛楚。"清代的《却痛歌》说得更妙："人或生来血气弱，不会快乐疾痛作。病一作，心一乐，病都却。心病还得心药治，心不快活空服药。且来唱我快活歌，便是长寿不老药。"因此，人人都应正确地对待功名利禄，千方百计地去创造"乐"的心境，想方设法去开辟"乐"的渠道。

第二，乐观有利于促进人际关系和事业。持一种乐观、豁达的生活态度参与活动，你会发现很容易与人和谐相处。乐观者浑身充满活力，容易与社会合拍。由于心情舒畅，在与人交往中就会对别人谦虚、尊重、理解，自然会得到别人的理解和尊敬，双方情感的相悦就能形成和谐融洽的人际关系。同样，强者受挫后不气馁，以乐观的态度对待暂时的失败，这样就会使他有一种自信的动机力量。这种力量把自己展现于外，参与人群和事业，从而得到成功和成就。成功和成就的愉快情感会使自己更乐观地去继续从事未完的事业或开辟新的天地，这样的良性循环使人们的事业充满生机，为人们的生活带来无穷的乐趣和意义。成长中的人以乐观的态度对待人生，将形成较为全面发展的、聪颖、开朗和进取的个性。

第三，乐观能促进身体健康。乐观者一生中收益最大的是他们的身体机能完好。他们不容易被疾病击垮，他们抗御心脑血管病、癌症和糖尿病等慢性难治病的能力远胜过悲戚忧郁者。一项新的研究证明了乐观与健康的对应关系。研究发现,对自我前途和未来持冷淡态度是身体健康不良的前兆。有一位外国的流行病学家断言,长期有这种绝望意识的人,其死亡率高于心脏病、癌症和其他病因造成的平均死亡率。这说明乐观态度对于健康的确大有裨益，悲观绝望则严重影响身体健康。

专家们的研究结果表明，绝望者的死亡率是不绝望者的5倍。在心脏病或其他疾病者中,即使是中等程度的绝望也会增加死亡的可能性。他们推测，绝望可能是通过使机体内应激激素增高、损害心脏或其他器官以及经过免疫变化导致癌症来破坏健康的。

目前，还很难从生理生化机制上详尽地弄明白乐观为什么可以促进健康。但业已知道，乐观有助于全身重要器官的调谐平衡，可以促进免疫功能，可以避免大起大落的情绪应激对心血管系统的损害，可以预防忧郁、内向等有损健康的负性情绪。

保持乐观情绪的主要秘诀有三，一是善于幽默，善于找乐；二是遇到失败挫折决不气馁，而是有继续努力、再创辉煌的信念；三是为人和善，与人为友。

以上从自信、希望、乐观三个层次分析了强者的心理特征之一，这三者是紧密联系、相互影响、互为基础、互相促进的，有其一者必有另两种心理。这是强者所独有的心理特征之一，也是强者之所以为强者的秘密之一。

三、强者具有不达目的不罢休的意志和情感

人与动物的根本区别，除了社会性之外就是人的目的性和主观能动性了，主观能动性又服从于目的性，这就显出目的性的重要了。一个心理健全的人，他的一切有目的的活动都是意志活动，足见目的与意志的密切相关。人类目的与意志的共同特性表现在每个人身上就出现了个别差异，尤其是强者与弱者的差异。弱者或许也为实现一个目标努力过、奋斗过，但是奋斗过程中一旦遇到困难和障碍，就会被挫折感压垮，于是就会放弃自己的目标，中途退阵、半途而废。而强者只要认为自己的目标是正确的，就会一无反顾地坚持到底，哪怕遇到再大的困难和挫折也不会轻易放弃自己的目标，不达目的决不罢休。这就是强者的坚强意志决定的，强者的坚强意志由目的性（或自觉性）、果断性、自制性、坚持性（或坚韧性、顽强性）这四种意志品质组成。这四种意志品质分别体现在强者对目标的追求与实现过程中，表现出以下几方面特征。

1. 强者注重具有人生价值的目标，这体现了他们意志的目的性和果断性

强者意志的目的性或自觉性是指他们不是盲目地确定或追求某种目标，而是经过深思熟虑地思考后决定的；果断性是指强者能够迅速而又正确地选择目标，而不是优柔寡断或

草率决定。强者选择的目标是具有人生价值的目标，包括社会价值和个人价值。首先，强者确定的目标是具有一定社会意义、能为社会创造价值的目标。目标的社会价值或者是物质价值，或者是精神价值。其次，强者的目标也体现了个人价值。强者根据个人的优势、能力选择适合自己的工作目标，他们认为把自己放在合适的位置上才最能发挥个人的作用、体现个人的价值。记得有这样一段名言：什么是天才？天才就是选择了最适合他的事情；什么是蠢才？蠢才就是选择了最不适合他的事情。对一个肯奋斗的人来说，成功在于目标的选择，而选择在于认识自己。我也常在日记中写道："一个人怎样才能成为一个岗位上的能手呢？我认为关键是贵有自知之明——客观地评价自己的长处和短处，然后选择有利于发挥自己长处的岗位。这样，才能扬长避短，否则，不适合自己的工作即使是费尽九牛二虎之力也未必成功。"这样，既能创造社会价值，又能体现个人价值的工作或职业就成了强者选择的目标。因此，强者在选择目标上就有如下特点：

第一，强者选择目标时不随波逐流、不贪图虚荣，只要有价值，再苦再累也心甘。例如，一位大学女教师，大学本科毕业，现年 40 岁刚出头，德才兼备，工作努力，成绩也不少，论资排辈也该当个系级领导了。眼看一位老同志快退休，用别人的看法该轮到她上任了，可是她认为那种工作浪费时间太多，影响自己的业务工作，况且也创造不出实实在在的社会价值。所以，她对此位子丝毫不动心，仍然甘心搞自己的本职工作——教学、科研。如果是适合她的专业特长的职位她也许会动心。在她看来，作为一个受过高等专业教育的人，最大的价值是把自己的知识奉献给社会；作为一名教师，尤其是有高级职称的教师，就应该把知识传授给学生，为国

家培养人才，或者用自己的智慧和知识多搞出些科研成果。这才是实实在在的创造社会价值。所以，她认准了这个目标痴心不改。

强者选择的目标，只要是有价值，哪怕在荒山、大漠、偏僻、贫穷的地方，他们也心甘情愿为之奋斗。例如，研究敦煌艺术的学者们，凭他们的艺术专长在舒适的城市找个舒适的工作是不成问题的。但舒适的城市不如莫高窟能体现他们的艺术价值，所以，他们放弃了可以在城市优越条件中选择工作的机会，毅然地、一个接一个、一批接一批地来到了大漠。为了敦煌的回归，这些中华民族的血性儿女，艺术界的有志之士舍家离子献身于敦煌。他们用自己的满腔热血和全部生命挽救了敦煌，发展了敦煌，使敦煌莫高窟重放光彩，使中国敦煌研究当之无愧地成为当今国际敦煌研究学的中心。这种价值有什么能比得了呢？可是当初，这些有识之士选择了这个目标面对的是一片荒芜，他们就在这荒芜中看到了闪光的“金子”。

第二，强者会以不同的形式选择同样的目标，实现同样的价值。当强者在选择有价值的目标受挫时，他们会以其他的形式或手段来选择这一目标，实现同样的人生价值。例如，一位高考成绩都在 90 分以上的中学高材生，只因政审不合格而成了高考落榜生，他在选择有价值的人生目标时受到了挫折，但他并没因此而放弃这个追求知识的目标。没有走进大学校门，他以自学的方式获取知识，他高中毕业后发奋自学，攻下四门外语：俄、英、德、日语，后来成了一名中学教师。又在他高考落榜后的第 26 个年头，实现了自己 18 岁时所发出的誓言：“今天我未能跨进大学的校门，总有一天，我要登上大学的讲台。”他成了西安石油学院外语教研室的一位大学

教师，因为他工作出色，不到半年时间就担任了外语教研室主任。为了成千上万个与自己同病相怜的落榜生，他呕心沥血，创办了西安翻译培训学院，这是陕西省第一所全日制民办大学。他就是丁祖诒，他以与众不同的方式选择并实现了与众相同的目标，同样体现了人生的价值。像他一样，全国成千上万个下岗职工，下岗受挫不气馁，另辟蹊径显壮威，同样实现了具有人生价值的目标。这就是强者坚强意志的体现。

强者在选择目标时之所以注重人生的价值，是因为人有自我实现的需要，即最大限度地发挥自己的能力，实现自身价值的需要。一个人只有充分发挥自己的潜能，才能全心全意地创造社会价值。而强者正是具备了这一特征。

2. 强者对目标执着专一的追求，体现了他们意志的坚韧性

意志的坚韧性或坚持性，是指为实现既定目标自始至终坚持到底。强者如果认准了一个正确目标，就会集中全部注意力于这个目标上，始终如一、坚定不移，很难被其他因素所干扰。他们决不朝秦暮楚、朝三暮四，随便改变自己的目标或站在这山望着那山高，而是做一件事就做好一件事。为了实现既定目标竟然能达到如痴如醉的入迷程度。有人问牛顿是怎么提出他的著名定律的，他回答说："我只不过是无时无刻不在思考它。"正因为牛顿无时无刻不在思考，才闹出了下面这个笑话。有一次，牛顿请朋友吃饭，把准备好的熟鸡放在了餐桌的盘子里，之后自己走进了实验室。朋友来了见牛顿还在忙着，就自己吃了起来，吃完后把鸡骨头放在碗里扣上，就悄悄地走了。牛顿从实验室忙完后回到餐厅准备吃饭，看到盘里的鸡骨头就拍拍脑袋说："我已经吃过了，我还以为没吃呢。"说完，又进了实验室。看吧，大科学家追求事

业的目标到了废寝忘食的程度了。像牛顿这样对科学的如痴如醉、执着专一地追求的科学家还可以举出很多。数学家陈景润研究“歌德巴赫猜想”就到了几乎痴迷的程度，他一边走路一边想他的研究课题，撞到了大树上还以为撞了人，连忙说对不起；外面过春节了，他却全然不知，全身心地钻到了他的数学研究中。中外闻名的“敦煌石窟”是我国的艺术瑰宝之一，这块瑰宝的保护神常书鸿等人又是一些对事业如痴追求的杰出代表。从1943年起，常书鸿的生命就和莫高窟连为一体了。他带领弟子们在荒芜的艺术之宫中安营扎寨、耕耘收获。若不是他忍受着妻离子散之痛，寒暑贫困之艰，带领他的学生们用胸膛抵御了国民党败兵、美国文化特务、乌斯曼匪帮的掠夺和敬香朝圣者、马帮贩客及“红卫兵”的毁坏，莫高窟的492个洞子、2 414尊雕塑、45 000平方米壁画早就不复存在了。画家张大千曾于1943年离开莫高窟时对常书鸿说：“守护敦煌，是个无期徒刑啊！”可是，许多年过后，常书鸿在回忆录中写道：“下辈子，我还当常书鸿！”这意味着下辈子他还要当敦煌的保护神。他把毕生献给了他专心追求的事业，他的灵魂还将专心追求这一事业。世上还有比这再执着、再专一、再入迷的吗？这就是强者，也只有强者才能对自己追求的目标如此专一和执着入迷。

3. 强者对目标百折不挠的追求，体现了他们坚强的毅力或恒心

汉语里把百折不挠比喻意志坚强，无论受多少挫折都不退缩。心理学把百折不挠称为恒心或毅力，由意志的目的性（自觉性）、自制性和坚持性（坚韧性或顽强性）组成。因为强者对目标百折不挠的追求，既要自觉地明确行为目的，又要持之以恒坚持到底和自觉克制不利于既定目标实现的不良

心理。强者具有这种特征，他们对事业或既定目标的追求不会因困难和挫折而中断。前面提到了“敦煌保护神”常书鸿为敦煌艺术奉献了一生。在敦煌像常书鸿一样的执着者还大有人在。继常书鸿之后，敦煌事业的第二代传人段文杰“隐居”大漠整整50年。新婚别妻的段文杰年复一年地默念着：等临完了这批壁画我就回家；等搞出了这个课题我就回家……如此痴情于敦煌的段文杰竟然被上报为“右派”，最终被打成“坏分子”监督使用。然而，挫折没有阻断他追求自己的艺术目标，戴着“罪人”的帽子，段文杰写出了《敦煌服饰》等巨著。这是一个在逆境中遭受挫折而百折不挠地追求事业的痴情强者。敦煌艺术剧院的院长席臻贯同志是为敦煌艺术百折不挠奋斗的又一个痴人。他破译了25首敦煌古乐，为了破译这些唐代曲谱，为了向世人公开这部秘藏巴黎图书馆的乐谱原件，席臻贯耗尽了心血。从1982年起他着手研究，他的体重也就随之下降，从60多公斤下降到30多公斤；他的头发几年之间全白了。等到《敦煌古乐》破译出来，被人们戏称为“甘肃唐国强”的席臻贯已变成了病入膏肓的小老头。这个年仅50岁的“老头”不顾家人劝阻和医生警告，带着癌症晚期的病体，放弃开刀生还的机会，为制作唐乐器，为把古乐搬上舞台耗尽了最后的心血。1994年8月19日，大型音乐舞剧《敦煌古乐》在第四届中国艺术节上演奏时，为了倾听自己“怀胎十年”的“孩子”第一声啼哭，席臻贯拒绝到上海治疗，又和兰州住院医生签订了“生死文书”，并且经过甘肃省的特许，拔掉了身上所有插管，坐轮椅来到演出现场。演出结束后的10月6日清晨，这颗艺术巨星陨落了。事后，人们在席臻贯的遗物中，发现了上百个厚厚的笔记本，上面密密抄满了中国乃至世界的音乐、舞蹈、文学以及易经、

卦卜等方面的珍贵资料，另外还有10多个书架上的各种珍稀敦煌乐籍和音乐版本。除此之外，家里没有彩电、没有冰箱、没有音响、没有电风扇……这些都表明了他对事业百折不挠的追求。

看到上面这些可歌可泣的感人事迹，我的泪和我心中的血流淌在一起。平时，我常以自己的执著为自豪。我也曾在工作中遇到不少挫折，体验过不少委屈和烦恼，每次挫折后心里虽然很难过，但从未因此而影响工作，我的格言是："因为个人的情绪不好而影响工作是不明智的表现。"我的这点儿精神与上述那些真正的强者相比又算得了什么呢？再抬眼看世界，各个领域、各种职业中都有这种为了事业、为实现大多数人共同的目标而百折不挠的强者：他们有的为了人民的利益执法如山，与腐败、犯罪分子做斗争，本人被威胁或迫害，亲人遭株连；有的为了事业而失去了家庭和爱情；有的为了事业累出大病；还有的为了追求实现一个有价值的目标而牺牲了个人的荣誉、地位、财富、享受……但是，他们是"历尽苦难痴心不改"，不达目的决不罢休。

强者对目标百折不挠的追求除了事业的目标外，还有生活中的其他目标。例如，在第二章我曾举了李裕芬因独生儿子被无辜打死而产生了挫折感。然而，李裕芬是个强者，她带着失去儿子的痛苦，在12年中连续告状想为儿子讨回公道，从黑发告到了白发。12年中，春去冬来，黑发早已变成白发的李裕芬仍在不屈不挠地为儿子的沉冤昭雪而奔波。12年中，李裕芬去重庆上访500多次，去成都18次，到北京12次。仅是这12次进京告状，行程就6万多公里，可绕地球一圈多。为告状，她尝遍了人间酸苦。共发出信件1 000多封，所写的申冤材料摞起来有1米多高，重达10多公斤。为告状，

李裕芬变卖了房产，债台高筑……她只认准了一个目标：一定为儿子的冤案昭雪。一个普普通通的妇女，这是多么坚强的意志啊！

类似李裕芬的冤案全国范围内还能举出一些，蒙冤者有的历经 10 年告状苦旅，不讨回公道、不雪冤情绝不罢休，这些都表现了强者不达目的不罢休的坚强意志。

4. 强者对目标的追求进入神驰状态，体现了他们对目标的赤诚情感

强者之所以能对目标执着入迷、百折不挠地追求，除了坚强的意志外，还有他们对所做之事的赤诚情感，这种情感使他们常常进入神驰状态。什么是神驰状态？一位作曲家曾这样描述他思如泉涌时的情形：如痴如醉，自我不复存在。似乎手已不属于自己，挥洒自如。我坐在那里，目送手挥，意到笔随，曲谱一蹴而就。这就是神驰状态。神驰状态有如下特征：（1）神驰是一种情感的最佳状态。这就是说神驰不是经常出现的，只有在情感的最佳状态即愉悦状态才能出现。此时，情感既不是自我克制，也不是规行矩步，而是轻松自如，做事得心应手，势如破竹。（2）神驰是一种忘我的状态。此时，任何与自我有关的愁苦、忧虑、恐惧、胆怯等情绪都已荡然无存，神驰即是无我。（3）神驰就是注意力高度集中。在神驰状态下，人的精力全部集中在所从事的事情或追求的目标上，专心致志、排除任何杂念；当精力高度集中时，欢愉的情绪是注意力高度集中的副产品，它作为神驰状态的一种动力。（4）神驰状态是一种创造力极强的状态。处于神驰状态的人比其他任何时候都富有责任心、主动精神和创造力，因为在神驰状态下恰是神经系统效率最高的巅峰时期，神经系统的兴奋和抑制都恰如其分地因应了当时的需求。平时，勉

强集中注意力，如焦虑时的冥思苦想，会增加大脑皮质的活动量，而在神驰状态下，大脑皮层的效率似乎最高，微不足道的脑力活动就会产生事半功倍的效果。尤其是当人对自己所从事的事情专心致志时，即大脑皮质的激活区与工作任务要求之间有着密切的关系时，大脑的运转效率最高。在这种状态下，艰苦的工作似乎反而能使人精神振奋、斗志昂扬。这恰好解释了为什么人在逆境中只要发奋努力就能成才的根本原因了。

古人王尧说："涉浅水者见虾，其颇深者察鱼鳖，其尤甚者观蛟龙。"面对浩瀚的人生价值和知识的海洋，急躁浮泛者空手而回；浅尝辄止者所获无几；唯有坚韧不拔的探求者，才能得到价值和知识大海的慷慨馈赠。这段话非常深刻地揭示了弱者与强者在追求目标或事业上的差别。强者对目标或事业的追求与实现，全靠他们坚强的意志和赤诚的情感。

四、强者具有自强不息的志气

人没有志气，就像没有骨头的软体动物，无法站立起来；人没有志气，就像迷途的盲人，无法辨别方向。强者之所以是强者，就因为他们有自强不息的志气。自强不息是指自己努力向上，永远不懈怠。其心理成分包括自觉、自尊、自强、自立；志气是指求上进的决心和勇气。其心理成分包括理想、抱负、志向、决心、勇敢、气魄或气概。志气也含有骨气的成分，即刚强不屈的气概。综合起来，自强不息的志气是指个体自觉地奋发向上的气概，表现为有所作为的决心和勇气，

其心理成分包括自觉、自尊、自强、自立、理想、抱负、志向、决心、勇敢、气魄或气概。这些心理成分有自我意识成分、个性倾向性成分，还有意志成分。所以，自强不息的志气是一种综合的心理素质。这种心理素质只有强者才具备。从下面几个方面的例证就可以证明这一点。

1. 强者身残志不残

一个人如果只是身体残疾了，而心理还是健康的，同时又有自强不息的志气，他仍然可以成为一个强者；相反，如果身残志也残了，那他成了一个彻底的废人。可见，残疾人的真正内涵不是身残，而是志残，真正的强者身残志不残，甚至他们自强不息的志气比某些身体健康的人还要强。

在中国，人们都知道有个下身高位截瘫的张海迪，身残志坚，以超人的毅力、旺盛的斗志与远大的理想、抱负钻研学问，著书立说、攻克外文，成为中国当代的保尔·科查金。无独有偶，在美国，又出现了一个比张海迪小一代人的张海迪式的人，他就是生活在美国加州的中国男孩张士柏。由于游泳时起跳用力过猛，头部触及游泳池池底，造成了下半身高位截瘫。才 13 岁的男孩，怎么能承受得了这至命的打击？他僵硬的躯体上的大脑偏偏又是聪慧活跃，什么时候都清醒。他闭着眼，脑子里轰鸣着："瘫痪了，我完了！"然而，强者毕竟是强者，小张士柏在父亲的开导下，他懂得了：对一个人来说，最重要的是要知道自己的能力在哪里，而不能整天看着自己的缺陷灰心丧气，尤其是残疾人，只有肯定自己、创造自己，才能实现自己的最高人生价值。在亲人和周围许多人爱的力量鼓舞下，使他重新点燃了生活的信心和勇气。更由于他顽强的毅力和自强不息的志气，使他从极度的挫折感中振作起来。

张士柏的志气突出地表现了自尊、自强、自立的特点。这也是其他残疾人强者的特点。自尊心是人类最敏感的情感，尤其是有某种生理或心理缺陷的人，其自尊心比健全人更敏感。当然残疾人强者的自尊心不是挫折或残疾之后才形成的，而是从小就逐渐形成的。张士柏的自尊志气表现之一：当他及全家人随父亲从台湾刚搬到美国时，12 岁的小士柏进的不是华人补习学校，而是美国学校，人生地不熟，再加上语言的障碍，跟同学也无法交往，台北小学校里的佼佼者骤然成了一个局外人！文化、语言、习俗、价值观的隔阂，像一堵高墙横在小士柏的面前。怎么办？张士柏的自尊志气不允许他是弱者。于是他决心攀登过去。小士柏很快能操一口流利的英语，学业优秀，还常当同学的“小先生”。张士柏自尊志气表现之二：张士柏的自尊还表现为对祖国的爱，为祖国争口气的志气。当张士柏在少年游泳俱乐部训练时，他看到了中国和世界游泳强国的距离。当小伙伴们有意无意间说到中国游泳队在奥运会还是零的记录时，小士柏的自尊心受到了严重损害。本来，他参加游泳训练是为了强壮体魄，现在不同了，他是中国人，他下决心要苦练游泳，将来进军奥运会，去实现零的突破。于是，无论酷暑寒冬，风风雨雨，每天 3 小时的游泳训练从不间断。他的游泳速度很快就超过了人高马大的美国伙伴，牢牢占据了训练时泳道中的快道。教练夸赞他很有可能夺取 1992 年巴赛罗那奥运会蛙泳冠军。张士柏自尊志气表现之三：张士柏残疾后，仍然以极强的自尊和自强的志气努力做到生活自理，学习上进，决不落在别人后面，甚至还超过健全人。尤其在学习上他更是个强者，1990 年竟以全校最优异的成绩提前一年高中毕业，得到了布什总统亲笔签署的“学业成就奖”。这是他坐在轮椅上创造的第一个奇迹。

他在斯坦福大学读书时又一次创造了奇迹：2 年半读完了 4 年的大学课程，并以特别优异的成绩越过硕士直接升入斯坦福大学经济研究所的博士班，同时获得美国国家科学基金奖。这是 1993 年，他刚刚 19 岁。

张士柏的志气还表现出了远大的理想和抱负的特点。这也是其他残疾人强者所具有的特点。从上面的表现中可以看出，他立志在奥运会上为中国得金牌，这除了民族自尊心之外，还有理想和抱负的成分。除此，他申请上大学以及学成后以自己的知识报效祖国都说明了理想、抱负之远大。1991 年，标志他成年的 18 岁生日宴会上，士柏吹熄大蛋糕上的蜡烛后庄重宣布，他决定将父母亲作为他生日礼物的 20 万元美金赠款捐献给家乡——宁波市北仑区，作为教育奖学金。他这一决定令家人和亲友们惊讶，母亲问，这 20 万美元是你的生活保障，是不是可以留下一部分。他让父母放心，说他已经成年。他坚信自己有谋生的能力！亲友们及父母都齐声称赞士柏志气高。这就是轮椅上的英雄自强不息的志气，是强者的志气。

像张士柏一样的强者还有一个叫吴耀军，他是江苏省丹阳市某镇的一个拄着拐杖的男孩。7 个月时，小儿麻痹后遗症剥夺了他站立的权利，贫穷的家境无力供他读书，靠一根拐杖走过了他孤独的童年。该上小学了，他不能去，便有了站在教室外“偷听”的辛酸；他对知识的渴求、偷听的热望感动了一位老师，让他插到了自己班上，这样，他能上小学了，但拄着拐杖爬山路上学他屡次受伤，便有了爬着去上学的血泪；考上大学了，他不能被大学接纳，便有了拄着拐杖去申诉的屈辱……山道弯弯，他终于不屈地“拐”过来了，成了中国第一个残疾人博士后。这挫折、这辛酸、这血泪、这屈

辱，全部被吴耀军自强不息的志气所战胜，他成了强者。

残疾人强者不仅出现在大学生、博士生中，生活中的各个角落都有：他们有的出现在残疾人运动会的领奖台上；有的成了科学家、医生；有的“活跃”在自谋生路、生财有道者的行列；还有的瘫痪11年，在床上以常人难以想象的毅力把嗷嗷待哺的孩子抚养成人。因为他们有自强不息的志气。

2. 强者有志不在年高

有志者事竟成，不在年龄长幼。

哈尔滨铁路第一小学7岁的小姑娘王宏就是有志不在年高的典型代表之一。她2岁半时爸爸突然精神失常；3岁时，妈妈哭瞎了双眼，数月后又遭车祸，从此左侧身体瘫痪，卧床不起。从4岁起，王宏就开始了对命运顽强的抗争：她自己淘米、切菜、买粮；用自己的体温给妈妈残疾的左腿升温，奇迹出现了，转眼3年过去了，这个家庭不但没被命运毁灭，反而奇迹般地获得了“新生”。当初医生断言，若不立即用药，她妈妈的两腿将全部瘫痪。没钱买药，倔强的孩子每天抱着妈妈的腿几百上千次弯曲活动，加上持之以恒的“热敷”，如今她妈妈的右腿已经能支撑住身体了。而这一切后面的动力却是一个4岁女孩顽强的毅力和自强不息的志气。这是有志不在年高的典型之一。

宋彩玲这个15岁的女孩是另一个有志不在年高的代表。在红军长征落脚点的陕北吴旗县，到处传扬着一位少女感人的故事：二哥入伍参军第25天，父亲不幸身亡；母亲一急之下旧病复发瘫痪在床；大哥与大嫂怕家里过重的负担连累自己，分家另过了。年仅15年的宋彩玲记住父亲的话：“咱祖祖辈辈就文山当兵了，家里再有困难也不能拖了文山的后腿。”于是，她以稚嫩的双肩挑起了家庭生活的重担，并把这

一切都瞒过当兵的二哥，含着泪以父亲的名义给二哥发出了68封平安家信，每封信里都充满了谎言。但是，在谎言的背后，我们看到的是一颗坚强、高尚、美好的心灵，一种自强、自立、不屈不挠的志气和毅力。

男孩罗基是有志不在年高的代表之三。罗基·科恩斯是个5岁的美国男孩。一次，他的妈妈科丽开车带他去姨妈家。罗基坐在妈妈身旁睡着了。前边是乡村弯曲的山路，拐过一个弯便是一个很窄的小桥。拐弯时，车子撞上桥墩，冲出路面，掉进了20米深的山谷。罗基惊醒后发现妈妈满面满身是血，伤得很重，身上多处骨折。勇敢的罗基不但没有吓呆、吓哭，反而十分沉着、冷静地把妈妈从车上艰难地挪出来；当妈妈疼痛难忍时，他就用歌声加命令鼓励妈妈，并一个人在公路上拦住过往的车，他妈妈被过路卡车的司机开车送到了医院，终于得救了。一个年仅5岁的孩子这般勇敢、机智、沉着、冷静，除了他的聪明智慧外，更多的是自强、决心和勇气。

从以上3个年幼的有志者的事迹看，他们的共同点是自强、自立，同时又各有自己志气的特点，但都没有超出自强不息的志气这一大范畴。可见，有志不在年高，无志百岁也无用。

3. 强者知耻唯发奋

中国有句古语："知耻近乎勇"。马克思也说过："耻辱是内向的愤怒"。一个人有了羞愧之心，如果能有正确思想指导，产生一种"内向的愤怒"，那就是奋发前进的开始。知耻而发奋努力者，也是有志气的表现。纵观古今中外的文明历史，许多有大学问者，或在某一方面造诣较深者，有的就是从知耻开始的。

大科学家牛顿生长在农村，到城里读书成绩不好，同学都欺侮他。有一次，一个同学无故打他，牛顿疼得蹲在地上，其他同学都哈哈大笑，因为那个同学成绩比他好，身体比他棒，平时牛顿不敢惹他，这次却是忍无可忍，跳起来还击，把那个同学逼到墙角。那同学见牛顿如此勇猛，害怕了，只好认输。从这件事上，牛顿懂得了一个道理：只要有骨气肯拼搏，就能取胜。从此他努力学习，不久成绩就跃居全班第一，后来他成了闻名世界的科学家。

爱因斯坦在 26 岁时，创立了"相对论"，被称为"二十世纪的牛顿"。可是，这样一位伟大的人物，在小学读书时，却曾被老师挖苦、嘲讽过。一个老师直言不讳地说："爱因斯坦，你永远不会有出息！"另一位老师说得更直截了当："爱因斯坦，我建议你永远离开学校去当个锁匠吧，因为你在学校出现，有损于学生的尊严。"这位科学巨匠，当年真的被学校淘汰了。经受如此打击，也许有人自暴自弃了，可是，对自尊心很强的爱因斯坦，这羞辱却成了他努力上进的良药。他暗自发誓，立志赶超，终于把潜在的才能充分发挥出来，为人类做出了杰出的贡献。

人们所熟悉的华罗庚教授，读高小时，因成绩太差，未能拿到毕业证书。上初一时，他又是全班数学成绩最差的。年终测试，还是经过补考才及格的。当时，周围的人对他投以轻视的目光，就连家里人对他也没好气。华罗庚自感羞愧，无脸见人。于是，他立志发奋学习，用他的话说："别人只学一个小时，我就学两个小时。"功夫不负有心人，后来，他终于成了世界著名的数学家。

知耻而立志发奋者不仅出现在大科学家、名人或其他守法者行列，在违法犯罪后经过改造的罪犯中间也大有人在。他

们的违法犯罪行为触犯了刑律，受到了法律的惩罚，被判刑入狱强制服刑改造。这使他们产生了反向挫折，同时也产生了羞耻感，他们自感无颜面对亲人和周围的人。在羞耻感作用下，无志者自卑、失望、绝望，甚至自杀；有志者则知耻而发奋，用自己积极改造的行动来证明自己发自内心的忏悔，来补偿自己的犯罪行为给被害人和社会造成的损失。他们决心改掉犯罪心理和恶习，立志成为一个守法的对社会有用的人。要想对社会有用就必须有一技之长，于是，他们努力学技术、学文化，有的把刑期当学期，拿到技术证书，甚至拿到社会上某些大学的毕业证书。志气更高的在服刑期间搞科研，攻克尖端课题。这里介绍的是一个叫吕东明的罪犯，他出生在一个知识分子家庭，高中毕业后考上了业余大学，参加工作后为公司实现了计算机现代化管理，得到领导和同事的好评。后来，他辞去公职，自己经营了一间个体电子服务部，以收费低廉，服务周到招徕顾客，几年间赚了 3 万块钱。可他万没想到，平静的潜流中还会有礁石。在不明真象的情况下，陷进了一个盗窃团伙，时值“严打”时期，公检法对此类案件一律从严审处，吕东明被判处死刑，缓期二年执行。他刚刚 23 岁，经过一番痛苦的反省，他选择了这样一句箴言来支撑自己：“沉沦和消极是人类的天敌。”负责管教他的郭政指导员热情鼓励他：“把刑期变成学期，不但要改造思想，还得学些有用的东西，不能白白浪费青春年华。”不久，在劳动改造中为了改造旧铣床，东明得到监狱领导批准，由妈妈给他买来一台电子计算机。谁知，不久就发现机上带有病毒，他这才萌发当一个消除计算机病毒的“高级医生”的宏愿。从此，东明每天抓紧时间干完劳动中分配的活儿，然后一头扎进自己的小天地，常常工作到深夜。经过几年的刻苦钻研，终

于研制出了“高级医生”抗计算机病毒系列软件，经专家鉴定:这项研究是一项积极防御性和高速有效性的抗病毒软件，是一项具有国际先进水平、国内领先的科研成果。

在一片热烈的掌声中，在众多的热情握手、亲切祝贺时刻，吕东明的泪水夺眶欲出。他这是为自己的成功激动，在为自己的志气流泪,他用自己的行动证明了知耻唯发奋者,不是沉沦和消极者，而是强者。

英国唯物主义哲学家洛克在《人类理解论》一书中曾论证“人类对同伴舆论的畏惧超过对法律和上帝的畏惧,甚至超过对生命的留恋……”。英国生物学家赫胥黎也说：“只要观察一下我们的周围，就可以看出，对人们的反社会倾向最大的约束力并不是对待法律的畏惧，而是对他的同伴的舆论的畏惧。传统的荣誉感约束着一些破坏法律、道德和宗教束缚的人们；人们宁可忍受肉体上的极大痛苦，也不愿与生命告别,而差耻心却驱使着最怯懦者去自杀。”我国古书上记载着这样一件事：有个叫李封的人做了延陵令，有人犯罪不加杖罚，只强迫他戴上碧头巾表示侮辱，按罪的轻重决定戴的天数，人们都把戴这种头巾出入州乡看做最大耻辱，这样竟没有敢犯罪的。可见羞耻感的重要作用。

人知耻，难能可贵，但知耻不是目的，因为它本身存在着好与坏两个方面，它既可以成为点燃一个人奋斗火炬的星火，也可以成为泯灭一个人理想之火或彻底绝望的冰水。此时，重要的是发挥人的志气的作用，促成事物向好的方向转化，使“山重水复疑无路”的逆境达到“柳暗花明又一村”的境地。

五、强者具有豁达的胸怀

一个人在遇到挫折时，必然产生不愉快的否定情绪。弱者会被这些情绪压垮或受这些情绪支配导致过激行为；而强者却能以豁达的胸怀对待挫折引起的这些不良情绪。豁达是指性格开朗，气量大。有这样一句话："将军额上能跑马，宰相肚里好撑船"。这是对一个人豁达胸怀的最好形容。豁达包括忍耐、宽容、自慰。忍耐是指强者能把挫折后的否定情绪抑制住不表现出来。忍耐是痛苦的，常言道："忍是心上一把刀"。仅把痛苦、不快或愤怒情绪压抑住不表现出来是不够的，这样掩藏和积蓄久了终有一天会爆发，所以，还必须宽容和自我安慰。宽容是指对别人给自己设置的逆境或不良做法能够谅解或不理睬、不在乎；自慰是指对自己在逆境下遭到的不幸能想得开，正确对待。那么强者的豁达有什么特点和作用呢？

1．豁达是强者有涵养的表现

此处的豁达是以忍耐为核心的。忍耐是一种美德、一种修养、一种度量、一种糊涂。能忍即是假糊涂、真聪明，是聪明人的聪明行为。如果事事斤斤计较，必定聪明反被聪明误。唐代的光禄卿王守和，从未与旁人发生过争执。他曾经在书桌中间写了一个很大的"忍"字，帏帐中也透了一个"忍"字。当唐明皇李隆基知道这件事后，认为王守和的姓氏与名字好像是诽谤当时的政治，于是将他喊来，问道："你的名字叫王守和，已经知道不喜欢战争，现在又喜欢写忍字，更

见到了你的用心所在。”王守和回答说：“我听说坚硬木材最终必然被折断，世界上的任何事，都要以忍让为上上之策。”唐明皇称赞道：“好。”并赏赐他锦帛，以给其他人树立榜样。

据说释加牟尼佛祖在世时，有一个人因妒忌他拥有美誉，恶意中伤，破口大骂，佛祖始终保持冷静，不予理会，等他骂累了，释加牟尼便问他：“朋友，如果有人送你东西，你不愿接受，那么这礼物该归谁呢？”那人脱口便答：“当然是物归原主呀！”释加牟尼笑着说：“那么，你刚才中伤我的话，我不想接受，这份礼物又该归谁呢？”这一问使那人无言以对，觉得自己太过分了，于是向释加牟尼道歉，并保证不再如此攻击他人了。此例告诉我们，即使你与小人打交道，也应该以忍让为先。最聪明的是寻求对付小人的方法。知道他是小人，就用对付小人的办法对待他，不要反过来报复，如果报复，自己岂不也变成小人了吗？如果有人抵毁你，只要你考虑一下自己是否有道理，如果自己有道理，又何必与他计较？在河南洛阳白马寺有这样一幅对联：大肚能容容天下难容之事，慈颜常笑笑世间可笑之人。人们一看便知，这是写给弥勒佛祖的。

除了佛祖是大“肚”能容，中国的师祖孔子也曾告诫弟子：牙齿刚硬所以容易折断，舌头柔软所以能完好保存。柔软一定能胜过刚硬，弱小的东西最终能战胜强大的东西。好与人争斗一定会受伤害，而一时勇敢去伤害他人会毁了自己。做各种事情，一个根本态度是忍让，让我们记住孔圣人这段智慧之言吧！

强者在遭到小人的讽刺、谩骂、陷害、故意刁难或别人误解时，尤其是当自己应该得到的利益得不到而受到不公平对待时，虽然产生了一定的挫折感，但他们没有被挫折的否

定体验支配下去报复对方，而是以自己极大的涵养忍让为先。因为他们知道“忍一时风平浪静，退一步海阔天空”。他们还深深懂得：宽恕是酿造生活美酒的蜜，是消除隔阂、沟通感情的法宝。朱德同志有诗曰：“开心才见胆，破胆任人钻，腹中天地阔，常有渡人船。”如果在自己被别人嫉妒、讽刺或受到不公平对待时就以本能的反应去报复，也只能发泄一时的怒气、减轻心中的负荷而痛快一时，但会激化矛盾。相互报复就会一辈子结怨，一辈子报仇，什么时候才能了解彼此的恩怨呢？所以，真正的强者不报复，他们选择最聪明、最有涵养的做法——宽容、忍让。例如，战国时，赵国的蔺相如能忍让廉颇，就是以国为重，以大局为重，最后感动得廉颇负荆请罪。松、竹、梅素称“岁寒三友”，其之所以可贵，关键在于他们能经得起风雪严寒的考验。强者之所以受人尊敬，是因为他们有豁达这种美德、涵养、胸怀。

2. 豁达是强者自我保护的方式

当一个人面对困难、障碍或逆境时，豁达者会自我保护，而心胸狭窄者却只能损伤自己。自我保护包括对自己身心和家庭的保护以及对自己事业和前途的保护，这便是强者的做法。

首先，强者的豁达对自己的身心和家庭起到了保护作用。对待自己的不幸，强者能够想得开，处理得好。比如，因意外事故或疾病导致的严重残疾者，弱者会一蹶不振，有的甚至一死了之。而强者却能面对不幸想得开，勇敢地活下来，而且活得很好，很有价值，这就是豁达。如果没有豁达的胸怀，13 岁的张士柏就不会战胜残疾，在轮椅上读到博士。张士柏身上融有东方人的顽强、执着和西方人的率真、洒脱，如果说顽强和执着是他坚强的意志，那么率真、洒脱就是他的豁

达；如果没有豁达的胸怀，一个瘫痪在床上11年的母亲，就不会把嗷嗷待哺的孩子抚养成人；如果没有豁达的胸怀，当自己的儿子被无辜打死后，一个普通女人就可能被气死或因悲愤交加而恶疾缠身。然而，正是由于她有豁达的胸怀，才坚持告状11年，使黑发变成了白发；如果没有豁达的胸怀，一个多次受到不公平对待和诬陷的女教师，就不会忍辱负重一如既往地工作，而且在逆境中越活越坚强。

豁达除了保护自身外，还可以保护家庭。豁达是一种人格的力量，会使人做出使人瞠目的事来。我要介绍的是一位普通女性以人格的力量拯救丈夫和“第三者”的感人事迹。她叫纪永梅，是一位受人尊敬的乡村小学语文教师。当她得知丈夫和“第三者”已被人捉奸后锁在屋里时，却以出奇的冷静为丈夫和“第三者”开脱。丈夫说：是你拯救了我们的家庭；“第三者”说：是你拯救了我的青春；她淡然一笑，说：我其实在拯救我自己。是的，她太爱她的丈夫了，她不能让别人夺走他，为了爱，她必须豁达。豁达使她保护了自己的爱情。这个故事告诉人们：女人要拯救家庭，首先要拯救自己。多一份自信和理智，就多一份豁达，也就多一个拯救自己保护家庭的砝码……

其次，强者的豁达对自己的事业和前途起到了保护作用。西汉有个叫贾谊的才子，18岁的时候就诵诗著文，名闻遐尔。22岁那年，他得到汉文帝的赏识，成为当时最年轻的博士官。但是好景不长，一半由于他恃才自傲，伤了朋友的自尊心，一半由于别人嫉贤妒能、恶语中伤，致使文帝很快就对他失去了兴趣。贾谊被免官削职挤出朝廷。受到排挤和打击，贾谊便忧伤万分，精神不振，一病不起。他怨天尤人，自伤哭泣，以致于夭折。可惜一代才子，就这样断送了自己远大的前程。

苏东坡专为此事写了一篇题为《贾谊论》的文章，他在文中写道："夫谋之一不见用，则安知终不复用也，不知默默以待其变，而自残至此。呜呼！贾生志大而量小，才有余而识不足也。"这真可谓是一语破的。不能忍受暂时的挫折，哪有来日施展才华的机会？这是一个受挫气馁，不能忍耐而毁了自己前途、事业以及生命的例子，应引以为戒。

当一个人、一个国家处于危险境地又势不能敌时，忍耐就是一种保护自己的最好选择。我们中国人很有这方面的智慧，如"见好就收""适可而止""深藏不露""大智若愚"等。司马迁就是受挫不馁、善于忍耐的典范。司马迁是中国历史上著名的德、才、识兼备的卓越历史学家、伟大的思想家。令人可敬可叹的是，这位中华民族历史上的一位伟人，一生的命运坎坷不平，正当壮年著述《史记》时，却因仗义直言而招来横祸，忍受宫刑之辱和身心折磨的煎熬，而他却拖着残躯弱体，以坚定的信念、非凡的毅力、忍辱负重的中华民族的优秀精神，耗尽刑后的余生精力和心血，完成了《史记》这部名垂千古的历史巨著。倘若当初司马迁不忍辱受宫刑，他就无法保全自己的性命，也就无法完成自己的事业。为了完成自己毕生为之奋斗的事业——《史记》，他忍受了常人无法忍受的屈辱，这是何等豁达的胸怀啊！

以"忍"制勇、以静制动，诸葛亮曾做表率。诸葛亮七擒孟获而不斩，忍住仇恨，并且一忍再忍，终于以自己的忍让使孟获心悦诚服、不再反叛、自愿投降。诸葛亮以忍保住了国家的安宁和平，这可谓是最好的自我保护了。

豁达作为强者一种自我保护的方式，往往用"以迂求直、退中求进"来形容。"以迂求直"出自《孙子兵法·军事篇》，这句话的本意是在无法走直路和捷径时，不妨走些弯路，通

过迂回前进达到目的。在人与人之间的种种竞争之中，要达到某一目的，都要付出一定的代价，受到种种因素的制约，常常是欲速则不达，性急难吃热烧饼。高明的谋略家要达到某一政治、军事、外交目的，以迂为直是常用的韬略。欲其东，先其西，欲求进，先图缓。表面上看，这样的行动与既定目标远了，而实则是近了。在现实生活中，走弯路等于多费力气，是傻瓜。而在生活的智慧和政治策略中，迂回达到目的可以说是真正的大智慧。迂并不是单纯的“迂回”或走弯路，这需要大智慧，是高层次的人生技巧。所谓“以屈求伸”“以迂为直”“以退为进”“欲将取之，必先与之”等等谋略智慧，都是围绕“曲”“直”二字做文章。人生的道路，同世界上一切事物运动的道路一样，总是曲折的，不是笔直的。面对悬崖如果直走下去，不但不能走到对面，相反会摔得粉身碎骨。只有采取迂回的方式，才能达到光辉的彼岸。

从某种程度上说，选择迂或者退比选择直或者进要困难得多，首先这需要智慧。向敌人进攻只要血气之勇就够了，而在一个强大的敌人面前实行困难的退却，那却是真正的英雄才能做到的。所以一个良好的撤退也应和伟大的胜利一样受到上赏。由此足见，退却的不易。不仅如此，“退”需要承认失败的勇气和坚韧不拔的毅力。对于军事指挥官而言，选择“退”需要自己忍辱负重；对于领导者而言，选择“退”有可能断送个人的政治生命。退就必须忍受得了误解、嘲讽、责难、丢面子、丢官罢职等等一切后果。所以，人们常说，忍是心上一把刀。然而，强者在关键时刻为了以退求进都能退好。

3. 豁达是强者成功的前奏

孔子曰：“小不忍则乱大谋”。也就是说，想成大业、干

大事，就得忍住那些小小不然的欲望或一时一事的干扰。大凡古今成大事者，当他们处于不利环境时，都曾克制忍让过。清朝人辛启泰有过这样一句话："不能忍，则不足以任败，不任败，则不足以成事。"意指不忍受一时的挫折，就经不起失败的考验。经不起失败的考验，就不能获得最后的成功。他在这里鲜明地将"忍"与反败为胜连在一起了。巴尔扎克说："苦难是人生的老师""苦难对于天才是块垫脚石……对于能干的人是一笔财富，对于弱者是一个万丈深渊。"唯有经得起痛苦煎熬的人才能创造大事业。因此，孟子才说："故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身。行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。"孟子认为，艰难的境遇可以振奋精神（"动心"）、坚定意志（"忍性"），增加人的能力（"曾益其所不能"）。他把人生苦难说成是上天要委以重任的前兆，真是精彩绝伦！所谓"三十年河东三十年河西"，强者能忍受挫折的痛苦，并相信总有峰回路转之时，以此来不断提醒自己：忍受现在的痛苦，等候时来运转。这种对前途抱乐观的希望使得忍耐有了价值。人之所以能忍耐，是因为他对未来充满希望。否则，一旦绝望就会破罐子破摔，不再忍耐。所谓"忍小谋大"就是要站得高、看得远，不为眼前的小事小非缠住手脚，排除各种干扰。创造条件奔向大目标、大事业。"忍小谋大"还要从思想上摆正大与小的辩证关系，不因小失大，也不因大而无望丧失信心，放弃努力。处理好长远目标与短期行为、大事业与小功利、国家民族大计与个人七情六欲等关系，这样才不至于因"小不忍而乱大谋"了。例如，春秋时，越王勾践被吴王夫差打败后去给夫差当奴仆，始终表现出一副驯服的样子，很讨夫差的欢心，甚至以给夫差诊病为由亲口尝夫差的粪便，使

夫差深受感动，便把勾践放回越国。勾践回国后又卧薪尝胆，以记住亡国之耻，积蓄力量，终于使越国强盛起来，打败了吴国。“卧薪尝胆”说的虽是古代帝王争霸的故事，但它却无可辩驳地说明“忍小”是“谋大”的策略和手段，“忍小”为“谋大”铺平了道路。以个人的受辱，忍一时的苦痛，而兴国定邦，这就是“以小谋大”。能忍人所不能忍者，必成人所不能成。在中国历史上，刘邦和项羽在称雄争霸、建功立业时，其实就是在“忍小取大、舍近求远”上见出高下、决出雌雄的。这是一种“忍”功的较量，谁能够“忍小取大、舍近求远”，谁就得天下，称雄于世；谁若刚愎自用、小肚鸡肠，谁就失去天下，一败涂地。宋代著名大文学家苏东坡在评论楚汉之争时曾说，汉高祖刘邦所以取胜，楚霸王项羽所以失败，关键在于能忍不能忍。刘邦所以成大业是他懂得忍小人之言，忍个人享乐，忍一时失败，忍个人意气；而项羽气大，什么都难忍难容，不懂得“小不忍则乱大谋”的道理，大业未成身先亡，可悲可叹。

4. 强者的豁达是有限度的

我们强调强者豁达重要的同时，也必须强调强者的豁达决不是怠情、麻木、迂腐和屈服，也不是迁就和让步，更不是一味地、无止境地、无原则地豁达。人生若一味地忍耐便显得毫无生趣可言。人性中一个最大的弱点即欺弱怕强、欺软怕硬，这个弱点在一些人身上很突出，所以，一味地忍让会使某些欺软怕硬者得势更猖狂。一味地忍让是弱者的表现，是窝囊废、懦夫，该忍则忍，不该忍决不忍。忍到了一定程度，当忍无可忍的时候，就不能再忍了。强者的豁达是有原则、有限度的。这个原则和限度就是价值观，即强者的价值观是决定他是否应该豁达的标准。价值观是人们以内心尺度

和标准衡量某种事物对个人或社会的重要性及价值的观念。同一件事、同一种逆境，产生相同的挫折感，认为忍耐是有价值的，他就会忍，否则，他就不会忍。即使是忍耐了，但他们的人格仍然是高尚的、完整的。

在强者的价值观中最重要的价值是人格，强者视人格无价。为了人格的尊严，他们可以暂时地在表面上忍受强权者的压制，但他们胸中有座不倒的丰碑——坚持真理、保持人格的完整。为了事业、为了做带动历史车轮的火车头，暂时的忍耐是对自己的一种考验，是检验自己是勇士还是懦夫的试金石。在他们忍耐期间，除了接受教训、改掉自己说话棱角太强的缺点外，不该磨的决没有磨掉。比如：坚持真理，敢讲真话、实话，不为谋求一官半职而出卖人格的高尚人格永远也不会磨掉，只不过在逆境中和挫折后他们把这些暂时掩蔽起来而已。

对于重视人格的人来说，人格比命还重要，人格就是灵魂，灵魂是用钱买不到的，人若没有了灵魂，还能称为人吗？然而对于那些不要人格的人，他们可以出卖人格、出卖灵魂。几年前，在美国有人登出广告，说谁愿意把灵魂卖给魔鬼，将得到30美元的钱。结果，很多人赶去“拍卖”。一些宗教人士大为摇头，感叹这个世界已堕落了。而那些得到30美元的人却说：“灵魂怎么卖？30美元不拿才是傻瓜。”其实，只要有这个念头，他的灵魂就已失去了。灵魂是看不见的，但它存在，自然也可以失去，而且神不知鬼不觉。

有一只蚌为了不被人抓走，把珍珠吐到一边，结果珍珠被人拿去了，生命被保存下来，它得意地说，自己多聪明。另一只蚌则笑曰：“失去了珍珠，你活着又有什么用？”

没有灵魂，你只是一具行尸走肉。没有心肝，你只是一

个衣冠禽兽。大象临死之前都忘不了把自己的象牙埋在一个神圣的地方；而人想活得有尊严，是否该将灵魂珍藏在一个高度上？是的，强者在忍耐时，就把自己的人格或灵魂珍藏起来，在悄悄地支配着自己“卧薪尝胆”的行为。

在强者的价值观中还有家庭、孩子、友谊、爱情、事业、自我价值的实现等有价值的事，为了这些，他们都可以忍耐、宽容、自我安慰。前面我们举过的例子都是有价值的豁达。当他们的忍耐、宽容到了时机成熟的时候，就会以千倍万倍的力量去获取成功。可见，强者的忍耐与否，取决于价值观；而忍耐的时间长短，关键看时机是否成熟，一旦有利于自己的机遇或条件出现时，就不能再忍了，“机不可失，时不再来”。这就需要强者以自己敏锐的观察力和多思的头脑看准时机和机遇，利用机遇使自己转败为胜，取得成功。

六、强者能够在孤独中思考

如果说有人人生来平等的东西，那么，孤独就是其中之一，这是天赋的命运与权利。在人类社会从古至今的社会生活中，每个人都有孤独，包括伟大人物在内。尤其是现代社会中，人与人之间的关系越来越建立在各自利益的基础上，相互帮助、为朋友的成功和胜利而感到由衷的喜悦这样兄弟般的情谊已日渐少见。内心世界的封闭使人们无法通过情感交流建立真正的友谊，友谊的缺乏使现代人越来越包围在一种强烈的消极情绪即孤独感之中。也正是这种孤独感和对他人的排斥感，加剧了人类的情绪危机。尤其是人在挫折后会产

生无助感、失败感，因而加重了孤独感。同样是孤独，却有消极和积极或逃避孤独和需要孤独之分。消极的孤独是一种需要付出高昂代价的存在体验，是永恒的充满痛苦的人生酷狱。所以，弱者极力逃避这种孤独。而积极的孤独，是真正精神创造活动的基础，是强者需要和选择的孤独。他们善于控制"消极性孤独"，而将积极性孤独作为推动自己思考和创造的原动力。唯有能够利用孤独、享受孤独的人，才能成为真正的强者。强者需要孤独，享受孤独的特点和作用表现在以下两方面：

1. 强者的孤独表现为真纯和执著的"怪异"

大凡孤独的人，都喜欢独往独来，不喜欢与人太多的交往，尤其是受过挫折，心理创伤较重的人更是如此。所以，常常给人一种"怪异"的印象。所谓"怪异"，用一般人的说法，就是与社会寻常状态的格格不入。由孤独而表现出的怪异有两种，一种是病态的孤独，另一种是常态的孤独。病态的孤独称孤独症，是一种严重的精神疾患，主要表现为不同程度的社会交往能力缺陷、言语发育障碍、兴趣范围狭窄和刻板重复的行为方式为基本临床特征，大多伴有不同程度的智力发育障碍。这是一种真正的怪异。而常态的孤独，则是智力与交往能力正常而主观上不喜欢与人交往表现出的孤独，这种孤独表现为愤世疾俗，不随波逐流，孤身一人静静地享受着孤独的乐趣。这正是人格创伤的外部表现和个性化的一种特征。它往往表明一个人坚持自己的生活态度、注重自身价值、要求自由无羁地发展自我、以天然无邪的心灵，显示着人生的真淳和对真理的执著追求。因而，这种"怪"的根基恰恰是"真"或说"痴"。当然，这种"怪"有时到了与世隔绝的程度，例如，现代派小说大师卡夫卡这样自述："因为在

人们写作时越孤单越好，因此写作的时候越寂静越好……我经常想，我最理想的生活方式是带着纸笔和一盏灯，呆在一个宽敞的闭门独户的地窖最里面的一间里，饭由人送来，放在离我这间地窖很远的第一道门后。……”卡夫卡在一则日记中写道：“我的名字叫卡夫卡，这是希伯来语，它的意思是穴鸟。”有人将卡夫卡形象地概括为“地窖中的穴鸟”。远离生活、与世隔绝，卡夫卡对孤独心醉神迷。看来，他这种孤独是已到了极限。真正把孤独作为一种享受的还不乏有些名人。康德就是其中之二。康德的生活周而复始，严谨刻板，完全服从于一种毫无变化的机械程度，几十年如一日。每天下午3点半，康德总是出来边散步边思考，这成了柯尼斯城堡的人们一个很可靠的对表方法。他的传记作家说：“康德的生活就像一个最有规则的规则动词。”对于寂静，他嗜之如命，据说由于无法忍受邻家公鸡的啼叫，他不得不再次搬家。就在这种教书、著书、散步的单调的循环往复中，他提出了星云假说，深刻地影响着人类思想的进程，正如他自己所说：“后来的哲学家都离不开我康德这座桥”。梭罗是享受孤独的名人之三。这位现代隐士，曾在哈佛大学受过良好教育，但他很快就厌倦了这个“天下扰扰皆为利来，天下攘攘皆为利往”的物欲横流的世界，而回到故乡。自己建造了一间小屋，他悠然闲适，充分享受着人生的空暇与独立。他常常在阳光里坐在门廊下，宁静而安祥地沉思冥想，谛听籁籁林叶的声响。此时，他并不孤独，因为只有在这个时候，他才获得了一种“自在”而不是“他在”；只有在这时，他才使流浪的自我找到了栖身的家园。爱因斯坦是享受孤独的名人之四。1929年，爱因斯坦的50岁寿辰即将来临，如潮的记者、人群纷至沓来。爱因斯坦吓坏了，像一个逃学的孩童，逃之夭夭，在

一家朴素的农舍里度过了一个简单而愉快的生日，而全然不顾这一天全世界的报纸都发表有关他的文章，向他致意。一位机灵的记者居然在这偏僻的乡村发现了大学者。这个著名的过生日的“孩子”，以他愤怒的脸色将不知趣的记者拒之门外。爱因斯坦深感社会的势利，因而在二三十年代，当他处于荣誉的巅峰时，他的生活依然是宁静与平和的。他的声望并没有使他的本质的人性发生丝毫的改变。同时，他的心志也日趋孤高。他曾在一篇文章中写道：“我实在是一个‘孤独的旅客’，我未曾全心全意地属于我的国家、我的家庭、我的朋友，甚至我最接近的亲人。在所有这些关系面前，我总感到有一定距离并且需要保持孤独——而这种感受正与年俱增。”“喧嚣杂乱的人间尘世，对我越发没有吸引力了，我日复一日发现自己越来越像一个隐士。”他宁愿与世隔绝，因为在科学的世界中，他完全属于自我。“这里没有（人间的）是和非，而只有（客观的）真理和谬误。”在许多伟人对于孤独的表述中都蕴含着这样一层最高的旨意，即孤独意味着纯洁，意味着超越现实世界中的纷扰倾轧、平庸枯索，将自己从名僵利索的束缚中解放出来获得一个完整而自在的我。

从上面的分析中，我们似乎已经感觉到了伟人的这种孤独带有很明显的怪异特点，是的，他们自己也承认。莫泊桑说过：“一个人以学术许身，便再也没有权利要求同普通人一样生活法。”一个献身科学的人，会在思想方式、心理状态、性格特征以至生活习惯等方面表现出与众不同。马克思也曾说，站在科学的入口处，等于站在地狱的入口处。这决非耸人听闻。思维是一种受难与苦刑。和智慧与生俱来的是痛苦的心狱。这是由人本身的局限与智慧的无限这对永远无法克服的矛盾所决定的。所以，在西方文化史上，浮士德的形象

具有了永恒的意味。它象征着人类不衰的求知欲，以及由此产生的忧患意识。一代又一代的学人为追索事物的终极意义，殚精竭虑、夙兴夜寐，几乎无一日之懈。这在普通人看来，无疑是“瘾”“累”“病”“癖”“痴”“迂”了。而这正是伟人孤独所表现出的“怪异”。这种“怪异”正反映了他们在孤独中蕴藏着坚毅、刚强、坚不可摧的独立性与对世俗或传统的叛逆性，更有他们淡漠名利、追求真理的高尚性和纯洁性。爱因斯坦曾说：“千万记住，所有那些品质高尚的人都是孤独的，而且必然如此。正因为如此，他们才能享受自身环境中那种一尘不染的纯洁。”所以，这种孤独被那些追名逐利的庸俗之辈视为“怪异”。现实生活中，真正的精神上的强者不仅赞美伟人这种孤独，他们同样也是视名利如粪土的孤独者。当那些庸俗之辈为名利而走后门、拉关系、行贿的时候，这些真正的强者却早已悄悄地躲回自己的“避难所”里，钻进了自己的创造思考之中，不久，他们又会在孤独中为社会创造出新的价值。当那些庸俗者在灯红酒绿的喧嚣声中庆祝自己靠某种手段得来的名利时，强者们也在静静地、毫不张扬地欣赏着自己的杰作，让那些庸俗者看来，这又是“怪异”的表现。像这样的“怪异”者在我们的社会里不是太多了，而是太少了。在任何一个时代，这些孤独的“怪异”者都是少数，他们逸出于繁复绚烂的生活之流，成了人生舞台最客观的观察员，他们不愿“媚俗”、不愿“出众”，曲高和寡，必定要承受冷冷清清、寂寂寥寥的境遇，却也无怨无艾，这是孤独的享受和贫穷的奢侈。这在庸俗者看来是不适应社会。他们所说的适应社会是什么含义呢？那就是随社会风气而改变自己的人格，随波逐流、仰人鼻息，见人送礼他送礼，见人屈膝他屈膝，而不违背道德、不触犯法律，堂堂正正做人，认

认真真做事，甚至还有几分高尚与谦让的人就是不适应社会，或者说是孤独的“怪人”。我却认为，这种怪人怪得好，我也愿意做或者我已经做了这种孤独的“怪人”。

2. 强者的孤独是创造活动的动力

孤独是一切“真正的精神创造活动的基础”，在真正的孤寂中，既有纯洁自得的享受，又有一种始终伴随而至的力量，那是心灵的一块锚地，创造力的汩汩涌泉。

现代创造心理学告诉我们，健康的孤独是一种高度专注的心境，只有这时才最安详、冷静，才可使自己最投入、最专注、最清晰地思考，打开智慧之门，去对知识积蓄、消化、反思、转换、创新。在孤独中，你身边混杂的气氛和各种干扰均被关在心灵大门之外，可以静静地反省、深思，积蓄消化新知识，回忆调动旧知识。从而使你全部知识在较深层次上重新排列组合。于是，新的发现、新的观念、新的创造、新的构思、新的方案、新的灵感……便渐渐显露出轮廓，直至完备成熟。

孤独是一种很难避免的心境。它不是消极的循世之法，而是积极的人生之道，是成就自己、显示自己真正的人生创造价值。它摒弃那些耗费青春和生命的繁文缛节，那些无聊的扯皮和闲谈。孤独，凝聚时间与空间，凝聚精力与活力。为了事业的成功，需要拼搏、需要汗水、需要时间、需要有一隅属于自己的天地，这便是高度专注的心境、安静无扰的环境。

“耐得寂寞方成大业”。古今中外，对人类文化做出巨大贡献的发明创造者，大多是在长久的孤独中工作的。司马迁写《史记》花了15年。李时珍著《本草纲目》用了27年，哥白尼著《论天体的运行》用了36年，歌德写《浮士德》长诗

用了将近60年，陈景润研究《哥德巴赫猜想》用了十几年……。他们的成功，一方面是具备远大的志向、崇高的追求和坚强的毅力，另一方面也是他们长期忍受孤独煎熬的结晶，当然孤独中也有他们自己的需要。爱因斯坦在埋头创立狭义相对论和广义相对论的几年中，都是在孤寂中度过的。他在工作中所表现的创造的韧性几乎是绝无仅有的。他的研究者说，孤独是他创作的一个特点与个性。"对他来说，孤独是求之不得的，因为它可以防止走老路。孤独，独立地思考自己向自己提出的问题，在自己选定的荒僻小路上探索，使他得以避开干扰——这是他创作的最有代表性的特点。"孤独，在这里象征着扫除思想上的桎梏与精神上的烟雾，标新立异，独立超越，是其非凡人格的最重要的组成部分之一。诚如他自己所说："我虽是生活在寂寞之中，这种寂寞在青年时代使我感到痛苦，但在成年时却觉其味无穷。"

孤独具有很深的哲学意境，是一种良好的创造性品质。没有献身精神的人，是领悟不到它的真谛，得不到它的馈赠的。孤独的价值蕴含在创造之中。强调孤独的价值，是想说明伟人和强者与一般人的不同之处。并非倡导孤独，更不是让人们远离火热的现实生活而囿于象牙塔中。孤独的灵魂寓于创造，仅是从创造心理学的角度强调孤独的作用，与那种不健康的寂寞心理：厌恶人生、仇视社会、冷酷、麻木及混沌的意念，是有天壤之别的。

在当今竞争与创造的时代，社会生活日益现代化，各种诱人的沙龙、舞会、旅游等无时不在牵扯着人们宝贵的时间和精力。然而，过度活动破坏了多少属于自己那片创造的宁静领地，失去了多少本应属于自己的创造良机。有些人穿梭于各种宴会、舞会、庆贺会中，时间白失了，精力白耗了，江

郎之才也尽了，空留下一片惆怅在心头。相比之下，不去应酬这些虚荣场面的孤独者们，却是生活得很充实、很有价值，因为他们没有虚度时光。

上面的分析似乎给人这样一种印象：孤独的强者都是科学工作者，而不包括其他领域的强者，如果这样理解就太片面了。因为不管在哪个领域成功，都需要生活或事业的思考，只要思考就需要孤独中的安静。而搞科学研究是世界上最枯燥乏味的事，最需要动脑思考，也就最需要孤独中的安静，只要能在忍受或享受这种孤独中搞出成果，那么，其他领域的思考所需要的孤独就是小巫见大巫了。所以，我虽仅举科学家在孤独中成功的例子，但意在引发出各个领域的强者皆需要孤独中的思考，所有的强者都具有在孤独中思考的特征。

第八章 挫折心理的调适及心理承受力的培养

第七章我们总结了强者在挫折中的心理特征，如果你想成为强者，就那样去做吧，那就是强者对挫折心理的调适对策。可是，有人认为自己成不了强者，也不想成为强者，因为当强者太辛苦了。那么，你产生了挫折心理怎么办呢？本章就是从这个层面上来讲挫折心理的调适对策及心理承受力的培养。

一、挫折后要善待自己

人在遇到困难、失败和挫折时，最希望得到别人的帮助、鼓励和安慰。但是，俗话说，劝皮劝不了心，外力还要靠自

己内化，才能从根本上解决问题。所以，挫折后最关键是要自我安慰、自我调节，即善待自己。

1. 珍惜自己生命的价值

人的情绪可分为两大类，一类是有益于身心健康的情绪，如希望、欢乐、恬静、好感等；另一类则是有损于身心健康的不良情绪，如焦虑、愤怒、恐惧、沮丧、悲伤、不满、忧郁、绝望、过度紧张等。医学上将后者称为负性情绪，挫折后产生的就是这些负性情绪。如果负性情绪超过人体生理活动的调节范围，就有引起疾病的可能。经常出现负性情绪的人，体内的交感神经处于亢奋的状态，会释放大量的活性物质。如人焦虑时能释放出大量的肾上腺素，精神过度紧张可放出大量的去甲肾上腺素，使人体代谢旺盛，心肌耗氧量增加，心跳负担加重，冠状动脉痉挛，于是便会引起心肌缺血、缺氧，导致心律不齐、心绞痛、心肌梗塞等疾病。有人分析过 200 名心肌梗塞患者的病史，发现有 60%多的病人发病前会有极度地悲伤。大多数性情暴躁、负性情绪多的人，血胆固醇值也会增高。据报道，我国有一位生理学家性情暴躁，他曾预言自己将死在惹他动怒的人手下，后来，果真在一次医学讨论会上，因勃然大怒，使心脏病突发而当场死亡。

负性情绪与癌症的发生有密不可分的关系。据某医院对 35 名已有转机的乳癌患者进行调查，发现能将苦闷消除的患者，平均生存周期为 22 个月以上以至更长；而成天苦闷、压抑的人，生存期仅为 8 个月。

经常性的焦虑表明压力过大，也有损于健康。1993 年耶鲁大学的心理学家布鲁斯·麦克尤恩（Bruce McEwen）对压力与疾病关系的研究做了评述。他举出压力造成的种种后果：损害人体免疫功能，甚至加快癌细胞的转移；增加病毒感染

的可能性；加剧血小板沉积而导致动脉血管硬化，以及加快血栓形成，导致心肌梗塞；加速Ⅰ型和Ⅱ型糖尿病的发病；还会引起哮喘病或使其病情恶化等。此外，压力还可能导致胃肠道溃疡，引起溃疡性结肠炎或肠道的其他炎症等综合症。持续的压力对大脑也会造成影响，包括损害大脑海马回，进而影响记忆。麦克尤恩说，总的来看，“有越来越多的证据表明，压力会使神经系统受到损害。”

强烈的挫折或重大的打击会引起人过度惊恐或忧愁、焦虑或失望、暴怒等能给生命带来严重威胁。悲伤、气愤、惊吓过于突然或严重，常会使人受到刺激，忧郁成疾甚至活活气死。人为什么会被气死？医学和神经病学专家通过动物实验、临床观察及尸体解剖等发现，人突然死于悲伤、气愤和惊吓，是由于思想感情受到沉重打击，引起大脑及心脏病理改变所致。人的大脑之中，有一个关联心脏与心理状态及情绪的部位，它被称为“脑岛皮层”。科研人员对健康者和脑岛皮层受损伤者的心脏功能做了比较之后发现，如果脑岛皮层受到刺激延续几个小时，脑岛皮层的某些机能失常，就会损伤心肌，引起突然的心室纤维颤动，甚至导致心搏停止而死亡。这一关键性脑岛皮层和心脏之间的生理机能的发现，从根本上揭示了人在遭受意外不幸等突发事件后而丧命的奥秘。由此可见，恶劣的心理状态和强烈的不良情绪，对人的大脑皮层会产生有害的刺激，会改变大脑对人体心脏的控制，甚至损害心肌功能、扰乱心律，从而危及生命。

专家的研究结果还表明，绝望者的死亡率是一般者的5倍。在心脏病或其他疾病者中，即使是中等程度的绝望也会增加死亡的可能性。

从以上的分析可以看出，人的负性情绪是危害人健康的

大敌，挫折后如果陷入负性情绪而不能自拔就等于自杀。所以，当你挫折后为某种不公平而愤愤不平时，你不妨问问自己："我还能活多久?"沿着这样的思路想下去，就会倍加珍惜自己的生命，人的生命只有一次，不再有第二次。一个人有了生命的危机感之后，才会成熟、聪明起来，才会活得充实而有意义。每当问起自己"我还能活多久?"时，心里忽然觉得一片空明——没有芥蒂，不再计较，也不再为名利所惑，而只想紧紧抓住有限的生命，做点自己愿意做的、有价值的事，不至于撒手西归之时，愧对父母和亲友、愧对国家对自己的培养……。当一个人因受到不公平待遇而产生极强的挫折感，愤怒、忧郁得了一场大病时，住院期间，她大彻大悟，觉得自己太傻了、太可笑了。计较那些什么名啊、利呀，又有什么用呢？气死了谁赔自己的命呢？是命重要还是名利重要呢？想到这些，她心里无限宽阔，从此之后，她再也不去计较名利，哪怕受到多么不公平的对待，她都能在一阵痛苦之后，泰然处之。我听说有一位够条件但没有调上工资的工人，事后没去找厂长、找劳资科、找工会，只是淡淡地说：多活两年什么都有了。我觉得这不是消极，也非懦弱，而是成熟、是豁达，他懂得生命的宝贵。细想想，如果"找"出病来，长的那点工资可能连医药费都不够。但生活中这样的人好像并不少。有些人舍本逐末，并不懂得生命的宝贵，为得一官半职而卧薪尝胆，或为小名小利而打得头破血流，目的达不到便尤怨、便苦恼、便痛不欲生，糟踏自己而不知。

人类似乎有一个共同的弱点：对自己拥有的东西并不珍惜，一旦失去，才估量出它的真价值。有一篇荒诞小说叫《自杀俱乐部》，这个俱乐部专门为准备自杀的人服务，它让你在死前享受到所有的人间乐趣。于是，一对想自杀的青年

男女在这里相遇然后相爱了，当他们认识到自己的想法很愚蠢而准备继续活下去的时候，毒气已经放了进来。在死亡面前，人生的一切真谛都会向你涌来，但残酷的是，当你大彻大悟之后，却为时已晚。所以，在生活中要常想着珍惜生命。这样想了，就会自觉地超越痛苦。世上永不凋谢的花一定是假花，完全红透的苹果一定是蜡做的。一个人一生不可能永远生活在欢乐与幸福中，痛苦是正常的，能够品尝痛苦但不被痛苦压垮的心灵才是真正健康的。欢乐是一种很高的人生境界，一个人要保持一种永恒的欢乐心态，必须在经历无数痛苦品尝无数忧伤之后，才会明白欢乐并不是一时的高兴，而是一种乐观向上、积极进取、淡泊明净的人生态度。经历了无数苦难都没有被苦难伤害了自己身体的人，才真正体会了苦尽甘来的滋味。没有人能剥夺你的欢乐，因为欢乐是你自己心灵结出的果实。许多人经常痛苦、忧伤，是因为他们总企求人生一帆风顺，稍有不顺就觉得上天不公。他们不明白，世上无数伟人、英雄、智者都能乐观豁达，并不是他们没有不如意之事，而是他们有能力承受、有能力超越痛苦与忧伤，而不是做痛苦及一切负性情绪的奴隶。没有人会赐你欢乐，还因为欢乐是你自己心灵结出的果实，只有你自己才能培育它，品尝它的甘甜。这颗果实的获得，关键是面对挫折而不在乎，自觉地超越痛苦、珍惜生命的价值。有了生命，就会创造出比名利更重要的许多实实在在的价值，这才是生命价值的真谛。

2. 贵在自知

在“自我意识与挫折心理的产生”中，我们详细分析了自负与自卑的自我意识极易导致挫折心理的产生。那么，如何避免或调节由不正确的自我意识而产生的挫折心理呢？我

认为就是恰当合适的自知。

判断一个人是否明智，大概有两条依据：一是看对别人了解不了解，评价公正不公正；二是看对自己了解不了解，评价公正不公正。人生在世，应有“三自”，既自尊、自知、自制。自尊意为气节，自知意为智慧，自制意为修养。有了这“三自”，在人格上能顶天立地，在交际上能不卑不亢，在品德上能上下称道，在事业上也能四通八达。对自己的评价，好像用一杆秤称，称轻了——自卑，称重了——自大，称准了——自知。令人不解的是，人们常常把自己称重了。

许多悲剧都因缺乏自知之明而酿成。坏人用金钱买动、美女用姿色利诱、小人用吹捧拉拢、佞人用挑拨离间，均是抓住某人昏昏然、飘飘然，不能正确对待自己的弱点。这种人的不自知主要是自负造成的，他们因此而酿成的悲剧也就是较大的挫折。那么如何避免和调适这种自负造成的挫折感呢？首先，就是用他人对自己的评价来调整自我评价。他人对自己的评价是“反射的我”，既一个人在他人心目中的印象。如果一个人自己对自己的评价与其他人对他的评价相差太远，即自我评价高于别人对自己的评价，就说明自我评价是不客观的。就应该以他人对自己的评价为标准来调整自我评价。他人的评价必须是大多数人出于公正的、标准较科学的、定性分析（印象）与定量分析（量化的数据）相结合得出的评价结论。面对大多数人对自己的评价尽管是较低的，被评价者也该口服心服地接受、认同，并调整自己的行为。只要认识到自己的不足，就是“自知己短便是长”，而改掉了“好说己长便是短”的不客观的自我意识。其次，与周围的相似者比较，来调整自我评价。人总是要与别人比较的，一般来说，与自己同一层次、同一水平、同一年龄、同一环境的人比较容

易得出较客观的结论。当然，不能以己之长比人之短，这样，越比越傲气，越比越自负。如果你是个品德较高尚的人，就该以己之短比人之长，这样就会发现自己的短是多么的可怕。这种比也应在同一个方面，比如，比学识、比性格、比贡献、比品德、比能力、比奋斗精神等，双方都从一个方面比较具有可比性。通过比较你就会发现自己实实在在有某些方面不如别人，在事实面前就会服气了，就不至于因自我评价过高而导致挫折感久久不能消除，甚至还会感到自己很委屈。

自我评价过高或自我吹嘘固然不好，但走向另一个极端即自卑也是一种不自知。许多人就是因为自卑而导致了很强的挫折感。美国学者詹姆斯·道波尔认为：感到自卑的人一个明显的特点，就是向任何一个愿意听他讲话的人讲述自己的缺陷。可是，这样做恰恰更加降低了自己在别人心目中的威信。当你在喋喋不休谈论自己的缺陷时，你的听者可能正在建立对你的印象。以后，他见到你时，可能用你所提供的证据来看待你。最终，你那些自我贬低的言辞在你自己的脑子里变得越来越坚固，使你感到它们就是事实。况且，你如果对自己的缺点十分敏感，并把它告诉了你的一位知心朋友，她或他会以此信息嘲笑你。可见，自卑者不能自我贬低，越是自我贬低越会加重挫折感。那么，如何避免和调适因自卑感导致的挫折感呢？首先，就是补偿自卑。即以己之长补己之短，关于这一点在“强者在挫折中的心理特征”中已有详细论述，此处不再赘述。其次，要看到自己的长处。许多自卑者之所以不能完成由自卑到自信的不断转化，不能获得持久不断的进步，很重要的一个原因是他们对自己的优点和已显现出来的积极变化不能做到“明察秋毫”，自己不被自己所重视，自己总是不给自己及时的肯定，结果自己就对自己产

生了不信任，因而气馁起来。这种“自信缺乏症”实际上扼杀了他们进步的愿望，有的甚至扼杀了自己继续生存的愿望。要消除自卑、树立自信，自卑者必须要学会做自己的伯乐，多看到自身的长处、进步和潜能，从自己的点滴进步中发现自身的价值。千万不要自缚手脚，处处以别人为参照物来贬低自己。这才能自信地去迎接机遇和挑战，给自己创造更多的成功和欢乐。毕加索有这样一句名言：“你就是自己的太阳”。自卑者要学会为自己喝彩。不为他人的辉煌而眩目，不为自己的平凡而自惭；要自立自强、自尊、自重、自我激励，以今日之我去战胜昨日之我。切记：在一个领域失败了，并不等于在其他领域也会是失败者，只要选准适合自己的目标，定会成功，到那时，你就再也不会自卑了，而是一个正视自身价值的自信者。

3. 学会保护自己

许多人产生的挫折，就是因为太锋芒毕露、棱角太强而挫伤了别人也害了自己，这种人就是不会保护自己。而且，越是有才华的人越不会保护自己。所以，有才华的人必须把保护自己也算作才华之列。一个不会自我保护的人有才华，却使才华过早地埋没，而不能为社会做更多的事。例如，田汉的一生，“悲”多于“喜”、“苦”重于“乐”。他生于乱世，死于乱时，尝过追求理想的兴奋与快乐，也忍受过幻灭的悲哀与苦闷。他胸无城府、不谙世故，不会保护自己。他浪漫多情、痴迷艺术，不惜以身殉之。在复杂的现实人生中他注定要吃苦受难。像田汉一样不会保护自己的有才之人受挫者不乏先例，让世人为他们婉惜。为了避免再受挫折，凡是棱角较强的人就必须学会保护自己。那么，如何保护自己呢？这就是要学会外圆内方。

社会生活中有三种待人方式，第一种是疾恶如仇，耿直待人；第二种是阿谀奉承，虚假待人；第三种就是外圆内方，坚持原则，又善解人意。人无论处在何种地方都喜欢听赞扬之辞，即人人都希望得到社会的承认，这也是人之常情。会为人处事者，此时必然是避其锋芒，即便觉得别人干得不好也不会直言相对；生性油滑、善于见风使舵的人，则会阿谀奉承，拍拍马屁；那些忠直之人，此时也许要实话实说，这就让人觉得你太过莽直、锋芒毕露了。有锋芒也有魄力，在特定的场合显示一下自己的锋芒，是很有必要的。但是如果太过，不仅会刺伤别人，也会损伤自己。做大事的人，过分外露自己的才能，只会招致别人的嫉妒，导致自己的失败，无法达到事业的成功。更有甚者，不仅因此失去了政治前途，还会累及身家性命，所以，有才华要含而不露，对他人不可过于耿直地指责和批评，这便是外圆内方。

外圆内方并不是要违背人格去圆滑地做人，而是要你在坚持原则的前提下讲究说话的艺术或方式，这样既可以表明自己的见解，达到自己的目的，又不会伤害别人，也保护了自己。尤其在纷繁复杂的人际关系中外圆内方更加显得重要。

二、挫折后要善待他人

挫折心理都是由刺激即挫折源引起的。自然逆境引起的挫折没有人为性，而社会逆境和个体自身因素引起的挫折都具有人为性的特点，这样就必然涉及到挫折后要如何对待他人的问题。

1. 宽容他人

社会逆境引起的挫折，挫折源都是人为的。对于有意为自己设置障碍的人，受挫者该如何对待呢？是耿耿于怀，视为永远的敌人？还是宽容大度，化干戈为玉帛呢？应该是后者。

在"强者在挫折中的心理特征"中，我们已把宽容包括在豁达中阐述过了，但那里更多的是强调忍耐，此处再就宽容的性质做些阐述。宽容不是对原则问题的一种让步，而是对他人的一些非原则性的缺点和过失的一种宽恕和谅解。宽恕看起来是一件很矛盾的事，但如果不宽容而去伤害能导致冤冤相报的恶性循环，那么就会出现"冤冤相报何时了"的后果。同时，不肯宽恕别人的人往往使自己吃苦，他们会因此失眠、肠胃不适，甚至还会引起高血压。然而一旦宽恕别人之后，他们就会超越一次巨大的挫折——一种可以称为再生的心灵净化过程。当然，受到伤害的人必须有时间处理自己的愤怒，认清楚自己对整个事件所负的责任以及拒绝宽恕会带来的后果，然后宽恕才能发挥最好的功效。

宽恕不仅是爱心的体现,而且是极高思想境界的升华,宽恕是一种博大的境界。表面上看，它只是一种放弃报复冲动的决定，这种观点似乎有些消极，但真正的宽恕却是一种需要巨大精神力量支持的积极行为。宽恕更是一种必不可少的品质，一种正确的自我意识的体现。一个人只有正确地认识自己，才会有宽容的胸怀。宽容得到的收益是人际关系的协调和适应。我国有一名著名心理学家曾经说过："人类心理的适应，最主要的就是人际关系的适应，人类心理的病态，也主要由人际关系的失调而来。"而人际关系的失调对身体健康有极大的损害，所以必须学会宽容。

美国第三任总统杰佛逊与第二任总统亚当斯从恶交到宽恕，就是一个生动的例子。杰佛逊在就任前夕，到白宫去想告诉亚当斯，说他希望针锋相对的竞选活动并没有破坏他们之间的友情。但杰佛逊未来得及开口，亚当斯便又咆哮起来："是你把我赶走的！"此后两人中止交往达 11 年之久，直到后来杰佛逊的几个邻居去探访亚当斯，这个坚强的老人仍在诉说那件难堪的往事，但接着冲口而说出："我一向都喜欢杰佛逊，现在仍然喜欢他。"邻居把这话传给了杰佛逊，杰佛逊便请了一位彼此皆熟的朋友传话，让亚当斯也知道他的深重友情。后来亚当斯回了一封信给他，两人从此便开始了美国历史上也许是最伟大的书信往来。

宽恕是为了那些曾经侵犯我们的人着想而做出的，它的最高境界是心灵的净化和升华，它使我们从中看到了非常强大的力量，的确，宽恕可以帮助我们恢复友谊、爱情和事业。

2. 告别嫉妒

在"性格与挫折心理的产生"中，我们分析了嫉妒型性格极易产生挫折的原因，那么如何避免和调适嫉妒型性格不再嫉妒、不再产生挫折呢？

第一，竞争、进步、向上。嫉妒别人的人往往是把宝贵的时间用在嫉妒别人身上，而自己却产生焦虑、悲哀、猜疑、消沉、烦恼、敌意等不良情绪，这是一种最愚蠢的做法。缘何要嫉妒他人呢？岂不闻他山之石，可以攻玉。你把对方的长处学习、借鉴过来，不就成了自己的珍贵财富么？光阴似箭，人生苦短，与其将有限的精力耗在嫉妒他人的成功上，不如抓住时机做几件实实在在之事，不更有意义吗？就像鲁迅说的那样"不要只用力于抹杀对手，使他和自己一样空无，而必须跨过那站着的前人，比前人更加高大。"鲁迅的话语重心

长，因为别人有所建树并不妨碍自己。我们可以把鲁迅指的前人理解为走在自己前面的人、比自己先成功的人，包括和自己生活同一生活时间和空间的人，生活中的嫉妒主要发生在同一环境、同一领域中的人中间。普列汉诺夫论证说："在人类智慧发展史上，因为某一个人物成功而妨碍另一个人物获得成功的情形是稀少得无比的。"一个观点的提出，一项研究的成功，留给别人的是新开拓的领域和道路，因而供人驰骋的天地更加广阔无比。在科学的领域里如此，在其他领域里也如此，只要你肯于奋斗，不断提高自己的能力和竞争的心理素质，你一定能以真才实学赶上和超过别人。当你全心全意地去为自己的事业奋斗时，就不会有时间去嫉妒别人了，因为"嫉妒是一种四处游荡的情绪，能享用它的只能是闲人。"

第二，"酸葡萄"与"甜柠檬"的自慰法。"酸葡萄"心理是指自己得不到的东西，便故意贬低它的价值，以使自己感到心安，抵消心中的不服气。伊索寓言中，狐狸吃不到葡萄说葡萄酸的故事众所周知。这说明想吃葡萄而吃不到的人用贬低葡萄的办法来求得心理平衡。意思是说，不好的东西我得不到也无所谓，这虽然是一种自欺欺人的办法，但只要能安慰自己不去嫉妒别人也算是可取的。甜柠檬心理是指一个人知道自己眼下的境况很不理想，却强迫自己说："这不是也挺好的吗。"即知足常乐。一旦知足常乐了，就不会去嫉妒别人。

第三，帮助敌对者可以消除嫉妒。当你发现你所嫉妒的人需要有人帮助去办成一件事情时，你就全心全意地去帮助他。这时，你与他的目标一致了，就会由嫉妒他的心理而转向为共同的目标奋斗的心理了。当这件有意义的事情完成后，你从他身上学到了不少长处，你们也由敌意者变成合作者了，

你对他的嫉妒心理也完全消失了。

第四，重新评价嫉妒的价值。当你因嫉妒别人而焦虑、烦恼、心神不定时，不妨冷静地思考一下是否该嫉妒别人，重新评价嫉妒的价值。当你从利害关系、从他人和自己的角度全面思考之后，你会大彻大悟，感到嫉妒别人实在没有价值，于是你会为自己的愚蠢感到可笑，以后你还会再嫉妒别人吗？除非你是个心理变态的人。

三、正确对待名利

人的很多挫折往往是由于把名利看得太重而又满足不了时所产生的，所以，要避免和调适挫折心理，就要正确对待名利。

1. 淡泊是福

诸葛亮曾言："非淡泊无以明志，非宁静无以致远。"淡泊于名利，可免去精神上许多烦恼，有益于身心健康。正是"海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚。"对于名利应保持几分淡泊，几分旷达，几分潇洒。元代诗人张养浩说得好："无官何患，无钱何惮，休教无德人轻慢。"对于名利切不可看得太重，更不可当做志向追逐不休。凡是把名利看得很重的人，必将被名缰利索所困扰。君不见这种人，当名利尚未得到时他会尽心竭力，惨淡经营，甚至把名利当做自己生命的支柱而孜孜追求；待把名利得到后，还要机关算尽，战战兢兢，如履钢丝绳，唯恐一个闪失而丢官失利。而当他们苦苦追求却得不到名利时，就会产生极强的挫折感，甚至为

此去上吊、去跳楼，折磨自己的生命，有的由于挫折后的负性情绪太强、太久而积蓄成大病。可见，为了名利到如此地步多么不值得。所以，还是淡泊些好。一位哲人曾经说：人尽其天年，唯平淡才是真。有首诗中写道："人生不为名利牵，不是神仙胜似神仙。"愿天下人淡泊人生，尽享天年。

2. 知足加知不足等于常乐

"知足常乐"这是人们通常说服别人或说服自己，求得心理平衡的道理，道理归道理，但做起来较难。倘若你采取一种理智的、能使自己知足的比较方法，你就会真的知足了。这个比较法很简单，即和过去比、和自己比、和收获不如自己的人比，而不要和高于自己、强于自己的他人比。比方你总觉得你的收获不如付出的多，那你就应该和付出比你更多、获得比你更少的人比，这样你就知足了。所谓知足，是指物欲上的知足，在物欲上，如果能像一休那样说的"就到这里"，多少烦恼与祸难将因此免去！

仅仅是知足了，人类就不会进步发展了，所以，在物欲上知足，而在精神上、知识上、人生境界上要知不足。有了这种知不足，则会使人类和个体不仅能够生生不息，更能够为了进步与繁荣而拼搏进取。苏格拉底是西方哲学史上最为博学之人，但他一口咬定自己唯一知道的是自己的无知。您可别以为他这是过谦之辞，其实他深知自己比许多自以为博学的人博学得多，因此才敢以"请教"的方式到处去传播真理教育他人。但他又是真诚的，他所谓"无知"并不是指对书本知识的一知半解，而是对浩渺宇宙知识的无限性而言。这是一种伟大而深沉的不知足，有了这种不知足，人还有可能自满、骄横、傲慢、堕落或需要未满足就产生挫折感吗？

看来，知足与否无非涉及到物质与精神两方面。倘能在

物欲上知足常乐，又能在精神上知不足以常自更新，到了这种知足与知不足的大境界，想有一次心理失衡都很不容易。由此便得出一种人生感悟：知足加知不足等于常乐。

四、调节挫折的心理学方法

1．心理宣泄法

人在受挫后产生许多负性情绪，一般地说，因为人是具有主观意识的主体，情绪应该是可以自我调节和控制的。但是，有些情绪是由大脑皮层下中枢支配产生的，这类情绪是自动的和不随意发生的，比如，情绪内在的生理变化如心肌活动、血管、汗腺的变化，肠、胃、平滑肌的变化是无法控制的，因而情绪的长期压抑，会导致人的生理和心理疾病（如胃病、心脑血管疾病及变态心理），所以，必须让因不合理刺激引起否定情绪的人适度宣泄，尤其是那些性格忧郁、内向，被医学专家称为“癌症性格”的人更该宣泄。

所谓心理宣泄法就是让受挫者把自己的负性情绪在合适的场合发泄出来，达到心理上的调节，求得代偿性满足的方法。这种方法包括“出气室”宣泄、书写宣泄、向人倾诉宣泄三种方法。

“出气室”宣泄法是指让受挫者在专门建立的软体房间内（用海绵和帆布装修），室内放有橡皮人和其他不怕摔打的橡胶制品。在这个房间里受挫者可以通过打骂橡皮人、大哭大叫、大唱大跳来发泄自己的否定性情绪。这样，受挫者就会得到一种代偿性满足。因为人的情绪一旦发泄出去，心情会

舒畅多了。美国加利福尼亚州的圣摩加庄园，有个人叫洛加，此人性格暴躁，动不动就大发雷霆，为了改变自己的脾气，他买来一把短剑，每天都要跑到农庄一角的竹林园，花上几个小时用短剑砍竹子。竹子韧性大，很不好砍，每次从竹林回来，他都累得大汗淋漓，但奇怪的是，每当这个时候，他的心情就格外平静，他坚持砍了几个月的竹子，便把火爆脾气改掉了。日本松下电器公司所属的各个企业，均设有“出气室”和对职工开导的“恳谈室”，他们称之为“精神健康回归乐园”。这种办法能使职工在发泄与恳谈之后“心灵进入岗位”，进而创造出第一流的产品。对于那些过度压抑、内向却不愿意宣泄的人，可以运用替代性宣泄法，即通过观察他人的宣泄行为来释放自己的压抑情感。

为什么宣泄之后人会变得平静呢？这主要是因为人的神经过程有兴奋与抑制相互诱导的规律。情绪中枢兴奋到一定程度，就会出现相继性负诱导，即情绪中枢由兴奋转为抑制，人的情绪就平静了。

为什么适度地发泄有利于身体健康呢？这是因为，人的情绪过度压抑会使否定情绪无处释放，而伴随着否定情绪产生的有毒物质会畅通无阻地进入人体的血管、心肌、肠、胃、平滑肌，损害这些器官。而适度地发泄，就会使这些毒素释放于体外，避免了对人体器官的损害。尤其是在发泄悲伤情绪痛哭时，会随着眼泪排出一些生物化学物质，而正是这些物质能引起血压升高、消化不良或心率加快，把这些物质排出体外，对身体自然有利。可以把人的情绪过度压抑、适度发泄、情绪平静三者与身体健康的关系这样概括：情绪的过度压抑＜适度宣泄＜情绪平静。可见，适度地宣泄比情绪的过度压抑有利于身体健康。

书写宣泄法是指让受挫者通过写信、日记、绘画等形式发泄自己情绪的方法，但其作品永远是主人的秘密。美国前总统林肯的“永不发出的信件”被人们公认是消除怒气和烦恼的良方。美国心理家詹姆斯·彭尼贝克（James Pennebaker）在一系列实验中让受试者表达出最使他们苦恼的情感，从而取得了良好的治疗效果。他的方法非常简单，就是让受试者连续5天左右，每天都花上15分钟或20分钟写出“一生中最痛苦的经历”，或当时最让人心烦意乱的事情。受试者写出东西后若想自己保留，则悉听尊便。这个自我表白的效果惊人：受试者的免疫力增强了，随后半年里去看病的次数大大减少，因病缺勤的天数也减少了，甚至肝功能也得到改善。此外，受试者对其痛苦情绪越是无保留地表白，其免疫功能的改善程度就越大。研究发现，发泄愁闷情绪的最佳方式是：先把悲伤、焦虑、生气等情绪统统表达出来，接着，再花几天时间把它们写在纸上，最后，从心灵的痛苦中找出某些有意义的东西。

向人倾诉法是指受挫者把受挫后心中的烦恼、苦闷、抑郁、痛苦、愤怒等否定情绪向知心人倾诉的方法。通过向人倾诉得到了宣泄，同时，由于受挫后否定情绪的干扰，受挫者主体认识变得思维狭窄、肤浅、固执、偏激，缺乏对行为后果的预见能力，即缺乏主观调节能力。而向知心人倾诉就可得到开导。根据情绪障碍的ABC理论，A. 刺激；B. 主体认识；C. 情绪结果。情绪障碍与否取决于主体对刺激的认识，即取决于B。受挫者受负性情绪干扰使认识狭窄或偏激，在知心人开导下就会使其思维拓宽和加深，即主体认识B端正，对刺激A重新认识，便会主动调节自己的情绪，使消极否定情绪的强度减弱以至消除。

2. 理性淡忘法

从信息医学的角度来说，人的大脑并非兼收并蓄的贮存库。积极健康的信息将对大脑起着一种亲和、谐调、“按摩”保护作用；而消极的信息则会产生劣性刺激，只能增加精神负担，引起神经系统功能紊乱，削弱机体的免疫机制，加快脑细胞老化，导致生活失调和身心状态恶化。有关资料表明，80%左右的恶性肿瘤和半数以上的早老性痴呆都与不良的信息环境和生活中的负性事件有关。因此，抹去滞重苦涩的记忆，学会理性的淡忘是现代人驱赶烦恼、消化挫折、清除心理积淤的“洗涤剂”，是一种睿智的颖悟和超脱。因为，多愁善感的人既不能延长今天，也买不来明天，这就是烦恼的无用。“把你的烦恼搁置自行消灭的那一天”，那是成熟。聪明人懂得“烦恼的利息是由那些借去烦恼的人来支付的。”那么，生活中应该淡忘哪些东西？

第一，淡忘人生旅途中的坎坷和不幸，以豁达的心态面对竞争的失败、家道的中落、不测的病痛和突发的灾难。

第二，淡忘无端的误解和不公允的际遇，以飘逸的心态抛开孤愤酌情，用浩阔的襟怀作为人生的背景。

第三，淡忘名利得失和荣辱毁誉，以练达的心态摒弃物欲的崇拜，荡去人寰的浮躁。

第四，淡忘历史的伤痕和岁月的苍桑，以陶然的心态走出往事的阴影，从今天的脚步中找回自己。

第五，淡忘无中生有的流言蜚语，以超然的心态让捕风捉影、飞短流长的小道新闻成为耳边风。

第六，淡忘迂腐守旧的陈腐观念，以明慧的心态调整、改变自己的思维方式，从创意的黎明开始新的一天。

第七，淡忘那些无法得到归宿的往日恋情，以初恋的心

态爱好自己的配偶，让家庭充满温馨。

遗忘是大脑的一种功能，如果没有遗忘，人的大脑将是混乱一团，无法清晰地记住有用的知识和经验，没有遗忘，人的大脑就会爆炸。所以，不该有的记忆就该理性的淡忘，沉缅于旧日的失意是脆弱的，迷失在痛苦的记忆里更是可悲的。遗忘不是简单的记忆抹杀，遗忘是一种振作，是一种成熟，是一种超脱，更是一种大度，是对生活中忧愁和痛苦的一种藐视和嘲讽。因此，受挫者应该主动地忘记生活曾经给自己造成的不幸和痛苦，清除心灵上的暗流，轻松地面对再次考验，充分地享受生活所赋予的各种乐趣，让整个心灵沉浸在一种悠闲无虑的宁静里。

3. 反向心理调节法

反向心理调节法也叫反向思维法，即换个角度想问题或从光明的一面想问题的方法。其关键在于思维方向的“趋利性”。就是遇到困难或挫折时要从积极的方面去想，发挥自己丰富的想象力和多角度的思索力，极力从不利中挖掘、寻找到令人信服的积极因素，调动自己的积极情绪战胜消极情绪。例如，有一位曾经因得罪领导而被调到离家较远的郊区工作的受挫干部，已年过半百，每天要骑两小时自行车才能到单位，遇上刮风下雨情况就更不妙了。开始时他感到很懊丧，挫折感极重，总想要求换个离家近点的单位。可是由于得罪了领导，他又不愿开口向领导提要求。于是，他就采用了反向心理调节法，使自己的不快心理很快得到有效纠正。过去，当他一大早骑着自行车赶路的时候，总是想到倒霉，越想倒霉越觉得这段路长。这是情绪影响了他对时间的知觉。现在他改变思索方向，倒过来想问题，他想：清晨骑自行车行驶在郊区的公路上，二十多里路，这是多好的锻炼身体的机会！每

天我是第一个出门的，看着田园风光，吸着清新的空气，听着小鸟的鸣叫声，实在是一种难得的享受。这样想来，他脚下这段路程显得不那么漫长了，心情也不感到单调了。反而感到十分愉快，到工作单位后精神抖擞地投入工作。他深有体会地说："痛苦是人们面对困境挫折的一种感觉。其实，只要你能正视现实，并从中发现事情有利的一面，就可以成功地引出积极心绪，使心理发生良性变化，痛苦就会被愉快所代替，哪怕是虚构的有利因素，也可以产生这样的效果。"他的体会可以用一句话概括：拐弯的地方是太阳。对于生活中的不幸，你想着痛苦就是痛苦，你想着快乐就很快乐，所谓"一切情绪都是观念的产物"。痛苦和欢乐，往往是一个事物的两个方面，只是看你把思想的方向盘往哪边打。当你感到痛苦时，你把思维的方向盘打向快乐一边，这是你自己可以驾驭的。例如，下岗使你苦恼，但如果换个角度想想，这也许是个重新择业的好机会，你就会转忧为喜。这时你便会想到"大难不死，必有后福"。灰归灰，累归累，你可别忘了向前赶路，过了这一滩泥泞，前边就是坦途，拐弯的地方就是太阳。黑暗即将过去，曙光就在前面，生活中常有"否极泰来""因祸得福""塞翁失马"的事情发生。

反向心理调节法适用于所有受挫折的人，包括一些反向挫折者。例如，许多罪犯因犯罪被判刑入狱感到自己丢人、现眼、耗青春，孤独、绝望、恨政府。假如换个角度想一想：虽然服刑丧失了许多自由，但可把刑期变学期，学到了法律、学到了道德、学到了勤劳谋生的技术，提高了文化素质，更学到了如何做人的知识。这些知识在外面是没有这么集中的时间学习的。所以，从这个角度想一想就不恨政府了，相反，还该感谢政府挽救了自己，会更加恨自己不该犯罪。

除此，反向心理调节法还是治疗抑郁症最有发展前途的方法，即认知再构建。例如，为一段友谊终结而伤感，因此产生自我怜悯的想法，认为自己将无依无靠，这些情绪变化都是很自然的，但这些想法肯定会加深人们的绝望感。然而，如果换个角度，想一想这友谊对自己也许并不那么重要，你与你的朋友未必就是真的情投意合，那感伤情绪可能就会大大减少。又如癌症患者，无论病得多重，如把自己与其他情况更糟的患者相比，就会觉得“我还行，至少我还能走走”等，其心情自然也就好些了。假如他们把自己同健康人比较，当然会沮丧万分，所以，不要与健康人相比，而与不如自己健康的人比，对改善人的心情效果极佳，它使患者突然间就发觉一切都不是那样糟糕。

4. 幽默调节法

幽默是指有趣、可笑而又富有意味的话语、活动或举止。幽默是天真的形式和理性的内容巧妙结合的一种有价值的心理品质，其中以思维为主要特征。它表现为机智地处理复杂问题的应变能力、含笑面对人生中的矛盾或冲突、摆脱困境时实现自我解脱的一种方法。幽默的特点是温和、含蓄和机智。哲学家把幽默视为“浪漫的滑稽”；医学家认为幽默是人的一种健康机制，是美容心理的良方；社会学家和心理学家把幽默看成是有助于一个人适应社会的工具。幽默的作用可以概括为以下几方面：幽默是一种易于让人接受的批评方式；它可以用于解嘲，避免难堪局面；幽默还能减轻人际矛盾和冲突，是协调人际关系的润滑剂；幽默还有助于健康；它还有助于智力的发挥。总之，幽默是生活的调味品，它可以使人在欢声笑语中忘却烦恼，化忧愁为欢畅；能让痛苦变为愉快，将尴尬转为从容自如；化干戈为玉帛；使沉痛的心情变

得开朗、豁达和轻松，具有维持心理平衡的功能。让我们从下面生动的事例中来体会幽默的妙用吧：

启动的公共汽车上，一位男青年不慎踩着了一位女青年的鞋子，女的瞪眼骂道："什么德性！"男的带着歉意解释说："不是德性，是惯性。"于是，一场危机便消除了。这是幽默调节人际关系的润滑剂作用。

美国前总统里根说话风趣，一次在白宫的钢琴演奏会上，夫人南希不小心连人带椅跌落台下，观众惊叫。正在讲话的里根俏皮地对夫人说："亲爱的，我告诉过你，只有在我没有获得掌声的时候，你才该有这样的表演。"于是全场掌声大起。这是里根总统用幽默为他夫人摆脱尴尬局面的作用。

英国最著名的法学家法拉弟，晚年时经常头痛，虽四处就医、寻求良方，终是无济于世。后遇到一位医生，详细询问病史后，发现法拉弟整天忙于研究、阅读，几无空闲，精神极度紧张，遂开了一张处方，上面写了这样一句话："一个丑角进城，胜过一打医生。"聪明的法拉弟从这句谚语中得到了启发，于是经常去剧院看喜剧，丑角的精彩表演和幽默的独白，每每使法拉弟笑得前仰后合。笑过之后，精神为之一振，全身极为轻松。不久，他的头痛病竟然不治而愈了。无独有偶，中国古代有一位巡抚，精神抑郁、胸中忧闷，却又不知道其因。此时遇到一名医生，为他认真切脉后，一本正经地说："尔属月经不调也"，巡抚大人听后捧腹大笑不已。正想痛斥这个乌龙医生竟不识男女，骂声未出，忽感胸中郁积之气荡然无存，周身上下有一种说不出的轻快，这才悟出这位医生之言，实为治病良方，立即作揖致谢。此后，巡抚每忆起此语，总是忍不住笑出声来，病体也就渐渐自愈了。

法拉弟的头痛病和巡抚大人的忧郁症均系精神紧张、心

情不畅所致。是幽默使他们恢复了身心健康，这是幽默的医疗作用。美国的喜剧大师卓别林和我国一些知名的相声、小品演员，他们都是深受人们喜爱的幽默大师，他们诙谐、妙趣横生的表演给人们带来忍俊不禁的笑声。就在人们笑得前仰后合之际，也许一些隐伏在人体之内、伺机作乱的致病因子，便被一阵阵笑声而驱逐出体外。

大哲学家苏格拉底，对人们的思想变化有着透彻的洞察和了解，他是古今中外能使别人口服心服的第一个人。苏格拉底对别人的错误从不采取指责的态度，而是采取一种迂回的方式，即幽默感。据记载，苏格拉底的妻子是一位性情非常急躁的人，往往当众给这位著名的哲学家以难堪。有一次，苏格拉底在同几个学生讨论某个学术问题时，他的妻子不知何故，忽然叫骂起来，震撼了整个课堂。继而，他的妻子又提起一桶凉水冲着苏格拉底泼了出去，致使苏格拉底全身湿透。当学生们感到十分尴尬而又不知所措的时候，只见苏格拉底诙谐地笑了起来，并且幽默地说："我早就知道打雷之后一定跟着要下雨的。"这一忍让的幽默虽话语不多仅仅是一句话而已，却促使妻子的怒气出现了"阴转多云"到"多云转晴"的良性变化。大家听见了都欣然大笑起来，更敬佩这位智者明哲的高超文化素质、艺术修养和坦荡的胸怀。这是幽默的自我解嘲及避免冲突的作用。

生活的实践告诉，幽默给予人们心理上的影响很大，它能使生活充满情趣。哪里有幽默，哪里就有活跃的气氛；哪里有幽默，哪里就有愉快带来的胜利曙光。所以，具有幽默感的人比较容易克服逆境，战胜挫折，遭到打击也不易崩溃，最终获得成功。19 世纪德国著名作家拉布说："幽默是生活波涛中的救生圈"，受到挫折的人，能够通过幽默来化解心中的

郁结，排解挫折产生的苦闷，从幽默中找到心理平衡，所以，幽默是人类一种积极的心理防御机制。幽默感对任何一个国家、民族，对任何环境和条件下的人们来说都是必要的。

幽默在心理学上是一个人气质、性格、机敏的思维、情感智商的综合反映。幽默感的形成不是一时之功，而是长期修养的结果，它包含以下心理素质：第一，幽默者要有敏锐的洞察能力。幽默是智慧的闪光，不是庸俗、轻浮的笑话或油嘴滑舌的表现，而是即洞察世事、入木三分，又言简意赅、含蓄诙谐、寓意微妙深邃，给人以启迪和韵味。第二，幽默者乐观自信。从苏格拉底的一句简单的幽默言语中，就能让人强烈地感到他乐观自信。卓越的学者在科学会议上的发言或演讲，常常夹杂一些幽默的俏皮话，表明了他们的自信。可是才能平庸的人却不是这样，好像有某种东西把他们束缚住了。幽默感反映了一种内在的自由，没有这种自由就不可能进行创造。这种自由是建立在自信心和自尊心基础上的。第三，幽默者具有机敏多变的能力。机敏是一种优秀的素质，是一个人的感觉敏锐性、思维灵活性的表现。它能使人巧解人意，并能以惊人的自制力防止在对方的刺激下诱发出不良情绪，使双方的对抗情绪得以缓解，消除困境。因而，机敏的人是最容易受到众人好评的。第四，幽默者具有豁达的性格，能成大气候的人，不会为那些鸡毛蒜皮的细微小事而斤斤计较，大动肝火，凡事都抱着达观随和的态度，做到谈笑自如。

从上面的分析可以看出，幽默感在人的生活中起着多么重要的作用。因此，要培养对挫折的心理承受能力，就必须培养幽默感。培养幽默感就要加强修养，热爱生活，从上面四个方面入手培养自己的幽默感。要和有幽默感的人多接触、多学习，注意积累幽默的知识，训练自己的机智和联想能力，

使自己成为一个具有幽默感的人，以便调节、承受和避免挫折心理。如果自己没有幽默感，就去寻找健康的幽默刺激，比如，看笑话、小品、相声、喜剧，读幽默的语言集，以开怀大笑排遣挫折后的否定情绪。由于笑能给人带来许多好处，所以，世界上许多国家（美国、巴西、德国、瑞士、日本、法国、英国）纷纷开发“笑的事业”，有笑公司、笑电台、笑比赛、笑电话、笑医院、笑画馆、笑学校、大笑节、笑俱乐部等。

5. 注意转移法

注意转移法是指把注意力从产生消极否定情绪的活动或事物上转移到能产生积极肯定情绪的活动或事物上来。其生理机制是大脑皮层优势兴奋中心的转移。

当人遇到挫折时，一味地沉缅于否定情绪中，会使身心受到伤害，所以，必须把受挫后的否定情绪集中的注意力转移到愉快的有意义的活动上来。主要有如下两种转移法：

第一种，音乐陶冶转移法

这是指让具有否定情绪的受挫者欣赏优美健康的音乐，使其情绪得到转移的方法。音乐的神奇作用早有例证，美国汽车城底特律，以前许多加油站经常排长队，加油者因等候加油而常常心急火燎，发生争执吵闹。自从在各加油站播放古典音乐和轻音乐后，这类吵闹现象大大减少。音乐还可以使人忘掉恶癖，大音乐家肖邦悦耳的钢琴声曾吸引了一个抽烟成癖的人，他自称一时一刻也离不开烟（除了睡觉），然而当他凝神倾听肖邦演奏时，竟然没有发觉他的烟斗早已熄灭了。可见，音乐具有神奇的作用。医学上也用音乐疗法治疗某些疾病，因为音乐具有镇痛作用。据此，当人受挫后产生否定情绪时，同样可以用音乐陶冶转移人的注意力，即让不同情绪的人欣赏不同的音乐。比如，让挫折后产生愤怒、焦

虑、惊恐情绪的人欣赏节奏稍慢、柔和、幽雅的音乐，使他们激动、烦躁的情绪安静下来；让挫折后产生抑郁、悲伤、痛苦、绝望情绪的人，欣赏节奏感强、明快、富有激情的音乐，可以使其精神振奋，增强自信心和希望。

中国古代教育家孔子就非常重视并且特别爱好音乐，他不仅重视音乐的审美价值，更重视音乐的道德意义，他把礼教和乐教视做治理国家的重要手段，礼的作用是从行为上来规范人，乐的作用是从感情上陶冶人，这就是所谓“乐所以修内”，“礼所以修外”。可见，音乐对于个人和社会均有重要作用，之所以如此，其心理学依据有两点。其一，音乐能影响人的情绪，产生扩散作用。音乐中各种情感的抒发，使听者入境入情，受其感染产生共鸣，体验到了人世间的喜怒哀乐。音乐中优美的旋律刺激了受挫者大脑中的“愉快中枢”，使他们感到舒适、愉快、安详、恬静、振奋，因而把这些肯定情绪扩散到其他事物中，例如学习、工作、生活中，便会重新调动起工作、学习的积极性和生活的乐趣，走出了挫折的阴影，开始新的生活。其二，音乐使受挫者的优势兴奋中心转移。受挫者消极否定情绪产生时，大脑皮层形成一个强烈的兴奋灶。当他们静静地全神贯注地欣赏音乐时，就会在大脑皮层形成一个新的兴奋灶，这一兴奋灶比否定情绪的兴奋灶强，成为优势，足以把否定情绪的兴奋灶抵消。这样，受挫者消极否定的情绪就会减弱以至消失，形成了良好的心境。这种心境经常保持下去，就会使受挫者修身养性，形成开朗、乐观、自制、豁达的性格，而取代易产生挫折的不良性格。

能够转移注意力的活动还有读书、绘画、搞科研、学技术等。还有一些层次较低的活动，比如吃东西、逛街、打牌等等。当然，我们强调层次较高的转移。例如，有的受挫者

总结出了“一读解千愁”的办法，把挫折后的苦恼完全被如醉如痴的读书的兴趣所取代，注意力由挫折的苦转移到读书的“甜”上来了。

第二种，发挥优势转移法

对于目前大量下岗的职工来说，下岗后岗位的转换或重新选择也是一种注意力的转移。有些人在原来的岗位上已形成了心理定势和动力定型，下岗初期除了一种严重的失落感外，还对重新选择自己的职业不知所措，不少人犹豫、徘徊，不知自己还能干什么。这时候最关键的就是发挥自己的优势或特长，把自己放在合适的岗位上。最适合自己的工作才最能发挥自己的优势，才干得最得心应手，也最易成功。因为一个人一生不是命中注定就干哪种职业，即“独门冲”，当然也不可能样样都干，游移不定，这只会使人“小猫钓鱼”，一无所获。但一个人除了自己原来干的职业外，总会还有一、二种特长，这就是你下岗后重新择业的优势。比如，你原来是个车工，下岗后在偶然的机会，你被人发现口才很好，很有交际能力，且有几分魅力，你被选中了搞公关，而且在这个岗位上你干得很出色，由原来车工的注意力很快转移到了攻关上。这时，你才恍然大悟，原来车工不是自己的优势，那是阴差阳错碰上的工作，而自己真正的优势是公关。一旦你真正发现了自己的优势时，你才真正有了自我价值感，才从中得到了巨大的力量。于是，你会深有感触地说：“发挥自己的优势重新找到理想的岗位，才真正使我从下岗的挫折中走出来，见到了太阳，这太阳就是我的优势。”

6. 适度紧张法

挫折后产生过度紧张的情绪固然不好，而且对身体也有害。相反，挫折后灰心丧气、意志衰退、消沉，心理和行为

都懈怠了，对身体更有害。只有适度紧张才有利于健康。让我借用一个鱼的例子来说明这个问题吧：挪威人喜食沙丁鱼，而渔民每次捕鱼归来时，鱼在途中就死了。只有个别船只才能带着活鱼返港。这其中有个奥妙，有的船主为了使鱼活着抵港能卖个好价钱，在鱼舱里放了几条鲶鱼。鲶鱼入舱后因环境陌生惊恐而四处乱窜，挑起摩擦和碰撞，而大量沙丁鱼发现这个个头大的“异己分子”就会紧张起来，加速游动，避免了因窒息死亡，从而保证了一条条沙丁鱼活蹦乱跳地抵达港口。人们称此现象为“鲶鱼效应”。这个例子告诉我们：生活需要适度紧张。

生活经验告诉我们，积极进取就必须有健全饱满的情绪和适度的紧张感。第一，适度的紧张情绪，能增强大脑的兴奋过程，提高大脑的运动功能，使人思维迅速，反应敏捷。第二，适度紧张有利于健康。医学家们提出，当一个人保持一定紧张的工作和生活节奏时，心脏往往要通过加强收缩来排出更多的血液以供给全身各器官组织，而血管的舒缩功能也随之而改善，从而有利于心血管的健康，避免或减少心血管病的发生。第三，适度紧张是一种经常性的健身运动。因为人们在生活或工作紧张时往往需要手脚及身体各部位的肌肉关节活动，因而使体力增强。美国心理学博士雷米曾做过一项研究，发现适度忙碌而紧张的名人们，通常要比普通人的寿命高出 29%，著名的心血管病专家怀特说，生活本身就是紧张。适度的紧张可以使人体免疫系统处于戒备状态，使疾病难以发生发展。前苏联科学家对此也做过研究，他们发现，生活在战争期间的人，发病率明显低于生活在和平环境中的人。他们认为，这是因为人们在战争环境中精神紧张、生活积极、进取心强，因而长期充满活力，抗病能力也随之增强。

相反，如果长期生活松懈、缺乏进取心，就会削弱人体抗病和适应环境的能力，促使衰老，不利于健康。可见，长期过度紧张和过度松懈都不利于健康，只有适度紧张才有利于健康。所以，挫折后不可一蹶不振、长期消沉，应适度紧张起来，既有利于健康又可以活得充实而有价值。

7. 心理咨询与心理治疗

当一个人挫折后产生了较强较久的负性情绪而不能自我调适时，就必须求助于别人帮助解决。这时，最能有效地为人们提供帮助的是心理咨询和心理治疗。在竞争日益激烈的当今社会，人们的心理问题和心理疾病已越来越突出，而解决心理问题和心理疾病的心理咨询以及心理治疗也就日益为社会所需要。尤其像美国那样的发达国家，人们的物质都较丰富，而心理或精神问题却日益普遍和严重，所以，在那里心理咨询和心理治疗就显得更加重要。近年来，在我国的许多大中城市的大型医院都设有心理咨询门诊，在不少大学也有心理咨询部门或心理咨询热线电话。甚至在有些条件较好的改造罪犯的监狱，也开设了心理咨询和心理治疗室。上述心理咨询和心理治疗部门均收到了良好效益，受到了各界人们的欢迎。

心理咨询的对象是有心理问题的正常人；心理治疗的对象是有心理疾病的人。其心理学方法是互相通用的，尤其是心理治疗的方法在心理咨询中普遍运用，只是运用的程度不同。比如，同一种方法既可用于心理咨询，也可用于心理治疗，用于心理咨询时强度轻些、次数少些就能见效；而把这种方法用于心理治疗时，则强度要重些、次数要多些方能见效。从事心理咨询和心理治疗工作的人，是有丰富的心理学基本理论及心理咨询和心理治疗的理论、方法、实践经验的

心理医生。他们可以帮助人们分析受挫折的原因，调节或治疗挫折后的否定情绪、偏激认知、薄弱意志导致的心理问题或心理疾病。即他们会给受挫者提供“宽心丹”“安慰剂”或治愈心理疾病的“良药”。例如，敏感脆弱型性格者易受挫折，而且挫折后更加敏感脆弱，却不能自我调节，有的便自伤、自残，甚至轻生自杀。心理医生会采用“系统脱敏法”，让这类受挫折者一步一步地消除敏感反应，培养抑制敏感的自控能力或“放松反应”，循序渐进地改掉敏感多疑、脆弱的毛病，而逐渐地适应周围环境，对刺激做出正常反应。再如，一男青年失恋后产生极强的挫折感，甚至想一死了之。父母发现他情绪抑郁后带他去心理咨询处，心理医生帮助他分析了失恋的原因及挫折的根源，并开导他培养自信、选择新的生活目标，寻求真正的知音。他这只“迷途的羔羊”，在迷雾中见到了一线光明。他振作了、乐观了，不久又遇到了一位真心爱他的姑娘。此外，如果有人因为某种不良习惯而违背了社会道德和法律，因而产生了挫折感，痛苦得不能自拔，心理医生会帮助他改掉这些恶习。例如，用“厌恶疗法”，即套在手上一个橡皮筋，当他产生某种欲行恶习的念头时，就用力弹它，使自己感到疼痛难忍为止。这时，疼痛的感觉就抑制了他欲行恶习的恶念，这样经过多次，以后再产生恶念的同时就会想起疼痛的感觉，因而对恶念就厌恶了，于是，便不会再产生欲行恶习的念头了，恶习也就改掉了。受挫者也会因改掉恶习而从挫折中振作起来，重新开始新的生活。

可见，心理咨询和心理治疗是调适挫折心理的重要方法之一。

五、培养健康心理

1．心理健康的大致标准

前面阐述的对挫折心理的调适对策都是十分重要的。除此之外，要想从根本上增强对挫折的心理承受力，避免挫折心理的再产生，关键是要培养人的健康心理。

一个人的健康包括身体、心理、社会适应行为，这三方面的状态都良好，才是完全健康的。在这三者中起主导作用的是心理健康。什么是心理健康呢？在回答这个问题之前，让我们先回顾一下第七章的内容，强者为什么能够战胜挫折坚强地走自己的人生之路？是因为他们有不同于其他人的心理特征：强者不畏逆境；强者在挫折中充满自信、希望、乐观；强者具有不达目的不罢休的意志和情感；具有自强不息的志气；具有豁达的胸怀；强者能在孤独中思考。强者的这些心理特征，在形式和内容上与一般人的健康心理大致相同，而在深度、广度、稳定性上又超出了一般人的健康心理。也就是说，强者之所以是强者，是因为他们的心理都是健康的，而且他们心理健康的程度比一般人更深刻、更丰富、更稳固。那么，一般人的心理健康包括哪些方面呢？关于“心理健康”目前尚无统一标准，而且也很难确定统一标准。但还是有个大致范围，把近年来我国心理学界大多数人的观点综合在一起，“心理健康”大致有以下可参考的标准：（1）智力正常；（2）对刺激的反应强度与平衡性适度；（3）有心理耐受力；（4）有自我控制力；（5）有自信心和自尊心；（6）注意品质正常；

(7) 社会交往正常；(8) 有良好的道德品质。

第一，智力正常。心理学把人的智力分为超常、中常、低常三个等级。智商（IQ）在130以上为超常；智商在70以下为低常或低下，其余为中常范围。所谓智力正常即不低下的智力、中常以上的智力水平都是正常，包括智力超常。正常的智力水平是一个人学习、工作、生活的最基本的心理条件。只有智力在正常以上，才能对客观事物做出正常反映，才能适应社会，心理才是健康的。而智力低下者，不能正确地反映客观事物，也不能适应社会，所以，心理是不健康的。另外，还有一种人在某方面有特殊才能，比如，音乐、绘画、计算等方面，而一般智力即感知能力、记忆能力、想象能力、思维能力、注意能力却低于正常，这类人被称为“白痴学者”，其智力也属于不正常，也是心理不健康者。

第二，对刺激的反应强度与平衡性适度。心理学认为，人的心理是对刺激的反应。一个心理健康的人，其心理反应的强度与刺激的强度是一致的，即较轻的刺激引起较轻的心理反应，较强的刺激引起较强的心理反应。而且兴奋与抑制的强度是平衡的，即兴奋到一定程度能自我抑制，而不过分兴奋，或抑制到一定程度能转为兴奋；相反，一个心理不健康的人，其心理反应的强度与刺激的强度是不一致的，即较轻的刺激也能引起较强的反应，或较强的刺激却引起较轻的反应。比如，一个人因很小的刺激就大哭、大笑或大发脾气，或者受到严重的打击也无动于衷，不做出反应，都是不正常的表现。而且，这种人的兴奋与抑制过程的强度是不平衡的，即兴奋过度而不能自我抑制，比如气愤至极导致伤人、杀人；或者抑制过度不能转为兴奋，比如，受到打击后永远消沉下去，再也振作不起来了。

尤其是在发生某些意外事件或面临某种困难而产生挫折感时，心理健康者情绪稳定、思维清晰而不乱，心理不健康者情绪不稳、思维混乱而不清晰，无法抵抗较大的精神压力。

第三，心理耐受力强。长期、慢性的精神压力或不愉快的事件，对人的心理健康水平是一种考验。心理耐受力强的人即使否定情绪很强烈，也能够经久承受慢性刺激并可渐渐化解；而心理耐受力差的人对负性刺激引起的精神压力不能承受，即使能承受也会在承受一定期限后便出现精神异常。尤其是生活中不断出现不愉快的负性刺激，这时，在一种叠加效应下就会造成严重心理障碍。可见，耐受力强是心理健康的表现，耐受力差即为心理不健康。

第四，有自我控制能力。当一个人在生活中产生某种需要或受到某种诱惑无法满足时，当在负性刺激下产生否定情绪时，主要靠意志调节，其中主要是意志的自制力品质。一个心理健康的人能够自我控制，不被不合理需要支配去违背社会的规范，也不被负性情绪压垮；心理不健康的人则会为所欲为，如易激惹、焦虑、抑郁等情绪会脱离理性的控制而释放，甚至会导致异常行为。

第五，有自信心和自尊心。自信心对人来说很重要，自信不足是畏难、焦虑的根源。它的形成与童年经验有关，特别是在儿童时期，经常被人不信任、贬低、斥责，那么，这种不信任就会在儿童心灵上打下深深的烙印，一种稳固的不相信自身能力的性格特点便形成了。当然，心理不太成熟和易受暗示（即缺乏独立性，人云亦云）的成人有时也会出现不自信。不自信是心理健康水平不高的表现，而心理健康的人是自信的。因为只有自信才能使自己对适应社会心中有底，才能成功地从事社会的学习、工作、生活。

与自信心同等重要的是自尊心，自尊心是一个人自己对自己的尊重以及希望得到别人尊重的需要。自尊心不足或缺乏，是比自信心不足更为严重的心理弱点。它是一种人生价值的自我贬值，是在生活道路上的自我放弃和自污自贱。缺乏自尊便无法得到别人的尊重，也就无法适应社会，缺乏自尊心的人其心理是不健康的；而具有自尊心的人心理是健康的。

第六，注意品质正常。注意是极重要的心理活动，它伴随在认知、情感、意志活动中，是一切有意活动的基础。注意由四种注意品质组成，即注意的范围、注意的稳定性、注意的分配、注意的转移。一个心理健康的人，其注意的四种品质都较好，所以，能保证一切有目的的活动有效进行。而心理不健康的人，注意不集中、不稳定、灵活性差、分配能力不足等，无法有效地进行学习、工作及一切有意活动。例如，许多学习成绩差的孩子，不是智力低下造成的，而是由于注意品质太差导致的。当一个人内心世界处于矛盾冲突之中或强烈的情绪困扰之时，其注意品质会出现不稳和下降。当然，注意品质与一个人的意志密切相关，一个意志坚强的人，尤其是自控力强者，能排除所有消极情绪的干扰，注意力高度集中，能在孤独中思考。

第七，社会交往正常。人生活在社会中，人与人之间的正常交往是健康心理的支柱，是维持心理健康不可缺少的条件，也是反映人的心理健康的重要标志。毫无原因地不愿与人交往、孤僻、与世隔绝、逃避社会、逃避现实或经常与周围的人人际关系紧张、冲突，是心理不健康的表现；相反，毫无原因地过分与人交往，也是心理不健康的表现。可见，不足或过分的交往都是不正常的社会交往，是心理不健康的表

现；而心理健康的人是需要必要的正常的社会交往的，即使是那些在孤独中思考的大科学家们，他们也有自己的亲人或一、二个知心朋友，他们也需要与这些人交往，只是讨厌不必要的、浪费时间的、逢场作戏的交往。而且心理健康的人在与他人交往中，一般较少与人发生不必要的冲突，经过一定时间的交往能与他人形成较融洽的人际关系。

第八，有良好的道德品质。人作为社会的人，其心理是否健康很大程度上是以是否适应社会为标准的，道德品质作为一种自觉的约束力量，是衡量一个人适应社会程度的重要尺度。道德品质是社会道德规范在个体身上的表现，一个心理健康的人，能把社会道德规范内化为自己的道德品质，并自觉约束自己不符合社会道德规范的行为，所以能较好地适应社会。而心理不健康的人，道德品质较低劣，他们不能自觉地以社会道德规范约束自己不利于社会和他人的行为，私心较重，很少为别人着想，所以较难适应社会。

以上心理健康的八条参照标准，可以为人们培养自己的健康心理、避免和减少挫折及战胜挫折提供科学的依据。因为心理健康的人比心理不健康的人较少产生挫折感，即使产生了挫折感也能努力去战胜和自我调节。可见，健康心理的重要性。

当然，并不是说一个心理健康的人就没有任何不健康心理，也许由于某种主客观因素的影响有时也会产生某种不健康心理。但只要你及时发现、及时纠正，就会很快恢复心理健康。并且，经过长期的巩固，健康心理就会形成稳固的健康人格。一旦形成健康人格，就形成了适应社会的心理定势和行为习惯，就会“从心所欲，不逾矩”。

2. 健康心理的培养

此处结合本书前面已阐述的易导致挫折的主体心理因素（自我意识、性格、情商）来阐述健康心理的培养。

第一，通过学习和锻炼提高智力，增强自尊与自信。人的智力可分为两种：一种是液态智力，与先天的遗传和神经系统有关，这种智力不能通过学习和训练得到提高；另一种晶态智力，与后天的知识和经验的积累有关，这种智力可以通过学习和训练得到提高。所以，对于某些不是先天性智力偏低者，就可以通过学习知识、积累经验，在实践中锻炼，而使晶态智力得到提高，就会使自己因智力不正常而造成的心理不健康变为心理健康。这样，因智力正常了，也就能更好地从事社会的正常生活、学习、工作了，进而减少或避免失败和挫折感。即使产生了挫折感也能用知识、智慧进行理智的分析思考，从而战胜和调节挫折感。

这条途径对于非先天性智力偏低者、自卑或缺乏自信心的人都很适合。除此，关于影响自尊心和自信心的因素，可以概括为以下几点：天赋是自尊心和自信心形成的自然基础；后天的锻炼和积累是自尊心和自信心形成的必要途径；胆量与自我肯定、成功与奖赏都能强化自尊心和自信心，而失败和惩罚会削弱自尊心和自信心。

第二，设置适度的逆境，培养个体对刺激适度的反应能力。磨炼耐受力与自控力。在导致挫折的主体心理因素中，我们分析了自负的自我意识、低情商及不良性格都是易导致挫折的不良心理因素，这些不良心理因素其实都是心理不健康的表现。矫正这其中的某些不健康心理并使其变为健康心理，关键是设置适度的逆境。关于逆境的作用即为什么要设置逆境，在第七章已详细阐述，此处不再赘述。而如何设置逆境则是此处要详细阐述的问题。

所谓设置逆境，就是对心理不健康者人为地给予负性刺激或惩罚性刺激，使其原来形成的神经系统的暂时神经联系受到破坏以至减弱消失，而形成对新刺激产生新反应的新的暂时神经联系系统。这样，不良心理就会逐渐消失，健康心理就会逐渐形成。对某一类不健康心理要设置具体的逆境，分别做如下阐述。

逆境设置之一，对依赖型性格者或意志薄弱、缺乏独立性的青少年，设置艰苦、困难、失败的逆境，让他们在艰苦中成长和生活，从小培养独立生活能力，自己的事自己做；遇到困难自己解决；跌倒了自己爬起来，别人不要去“扶”他。使他们在失败的逆境、委屈的逆境、人际关系破裂的逆境、考试成绩不理想的逆境中冷静思考、接受教训、自强不息、增强对挫折的心理承受能力，经得起失败的考验，坚强地成长起来，成为一个百折不挠，一往无前、刚强无畏的强者。有人在澳大利亚发现澳洲的父母对孩子“漠不关心”，常在路上看到一些年轻母亲昂首阔步走在前面，而仅几岁大的小孩却摇摇晃晃跟在后面小跑着。在公园里，也常看见一些澳洲母亲躺在草地上晒太阳，任由她们的小孩在一旁蹦蹦跳跳，爬滑梯，攀绳索，荡秋千，走独木。偶有小孩跌倒，也只是叫其爬起继续玩耍。而华人母亲，这时却在扶这个、拉那个，吆喝着小心小心，生怕有个三长两短。待孩子长大些，澳洲父母的照看更放任自由了：小学生当报童，中学生卖麦当劳，大学生到超级市场收银。孩子们走出家门自己挣零花钱、自己消遣的现象很普遍。澳洲人管教孩子看似“漠不关心”，其实是不娇宠、不施压于孩子，让孩子发挥自己的天性。孩子自小便摸爬滚打，磨炼出独立自主，闯荡无畏的性格。澳洲人这种教育孩子的方式，对于我们矫正依赖型性格及缺乏独立

性、意志脆弱的青少年很有参考和学习的价值。为这些人设置逆境，就像一颗树的生长过程一样。一棵栽植在多雨地区的树，从来不会被迫伸展自己的根去寻求水，因而，它长得不稳，就是不太大的风也会把它刮倒。相反，根植于干旱地面的树受到恶劣环境的威胁，只有将根伸入地下30米开外去寻得水分，才能生存。树木在适应干旱土地的过程中，另外部分也随之变化了，发达的根系使树木更强壮、稳固，足以抵抗所有的攻击者。这个例子也适用于孩子，学会征服困难的孩子，比那些从未遇到过挫折的孩子更安全。

美国心理学家卡根认为："如果母亲一见孩子遇到挫折或焦虑，就心急火燎采取保护措施，那结果只能是事与愿违，增强了孩子的不安定感。"换句话说，母亲的保护措施剥夺了胆小孩子在面临陌生事物时使自己保持冷静、抑制害怕的锻炼机会，结果使得他们愈加胆怯。就神经系统而言，保护型措施会使前额叶中枢失去学会改变对害怕的自然反射的机会。相反，通过一次次的重复保护，进一步强化了胆怯心理。卡根还指出："那些在幼儿园已不像过去那样胆怯的孩子，他们的父母似乎都向他们施加了点轻微的压力，以促使他们性格更外向些。由于生理的基础，他们气质的改变要比其他不胆怯的孩子改变更困难些，但在逆境中的锻炼，还是可以改变他们胆小的毛病的。

逆境设置之二，对粗暴冲动型性格者设置易使其冷静、自我控制的逆境。这类逆境分为"以硬克硬"和"以柔克刚"两种。所谓"以硬克硬"就是当粗暴冲动型性格者情绪冲动时给予惩罚，使其冷静思考。例如，面壁思过、戴戒具、武力惩罚、经济制裁等。关键时刻给予强刺激，使其嚣张气焰被强刺激压住。因为人都有趋利避害的本能，一旦发现外力强

于自己，如果不服从，自己就要受到更大的伤害，这时，再粗暴冲动、火气大的人也得暂时收敛，即使是当时被武力强制制服者，事后也会冷静思考。所谓“以柔克刚”就是以缓和、耐心、能磨炼意志的方式，培养粗暴冲动型性格者的耐心和细心，以取代粗暴和冲动。例如，干细活、养宠物。这类活动需要耐心和细心，而粗暴冲动型性格者缺乏的就是耐心和细心及自我控制力，所以，让他们从事这类活动也是逆境。因为他们要克服自己的急躁、情绪冲动、缺乏耐受力的致命弱点，才能完成这类活动。美国俄亥俄州一位名叫大卫的医疗人员发现，让罪犯养成饲养小动物的癖好有助于改变他们的暴戾性格。他的这个发现是受到一件小事的启发得到的。有一次，一只小麻雀闯入了牢房，那些凶神恶煞般的狠人，竟然很有耐性地替这只小鸟找虫子吃，尽管后来这只小麻雀死掉了，但大卫观察到这些囚犯的性格有了明显改善。从此后，大卫便有意运用培养养宠物癖的办法来治疗性格残暴的犯人。有一个犯人经常狂性大发，动不动就把牢房里的家具全部砸碎，大卫试探着把一笼麻雀和一缸热带鱼放进他的囚室，培养他和小动物的感情。不久以后，这个犯人就变得驯良多了。我国监狱也有此种做法，例如，北京市监狱是全国首批建成的现代化文明监狱之一，这里的管教干警就让犯人养鱼、养花和盆景，以磨炼他们粗暴冲动的性格，效果很好。此外，在其他监狱，还有的让犯人从事纺织、针织、编织、雕刻、剪纸、绘画等活动，同样使粗暴冲动型性格的犯人得到了明显改造。这些以柔克刚的方法，也可以用于其他粗暴冲动型性格者身上。

粗暴冲动型性格者，在逆境中学会了控制冲动情绪的关键技巧，即监控自己的感受。他们切身体验到了情绪冲动

（如生气、愤怒）时机体的反应，例如感到血液涌到脸部、头部或使肌肉紧张，生气后胃痛、头晕等不愉快体验。这些体验使他们发自内心认识到不能再冲动了，应该冷静。所以，有人在自己的情绪即将冲动时，就数数、握拳、掐自己，或马上冷静下来，控制了发怒。耐受力与自控力逐渐形成。

教育者和管理者对于粗暴冲动型性格者的“以柔克刚”，除了让他们“养宠物、干细活”之外，还要注意公开场合少批评、多表扬；个别教育时严肃批评。这样，既照顾了他们的自尊心，又会使他们心服口服。否则，在公开场合的批评，会使他们火气更旺。因为这种性格者一般情况下吃软不吃硬，只有在个人利益将受到极大损伤时才肯被“以硬克硬”制服。所以，“以硬克硬”也不可轻易地多次使用，使用过多会引起逆反心理。

逆境设置之三，对敏感脆弱型性格者在其产生过敏反应时给予惩罚性刺激，以此作为客观逆境，以过敏反应带来的不利后果作为主观逆境。使这种性格者在刺激与反应之间建立起来的不恰当神经联系受到冲击，因而改变不适度的反应模式。例如，某女认为社会风气不好，怕丈夫受人影响有外遇，一听到丈夫接电话就怀疑是哪个女人打来的，丈夫在外面因工作应酬与人吃饭，她也怀疑有女人参加。总之，对丈夫的交往很敏感，她也明知丈夫在外面不会有越轨行为，可就是常常产生过敏反应。因此夫妻经常吵架，每次吵架丈夫那得理不饶人的咄咄逼人的态度和激烈的言辞，都使她不寒而栗，这对她是一种惩罚性刺激。起初，她还能与丈夫争论几句，甚至也发过脾气，可是，一旦火点起来，丈夫的机关枪响个不停，甚至有时怒吼骂人，她怕被邻居们听见了笑话。所以，在吵架、生气这种一次次地惩罚性刺激下，使她那根

敏感的神经渐渐地迟钝了，以至于丈夫整夜在外帮人指导技术，她也不闻不问、毫不在意了。这就是惩罚性刺激或她不知不觉为自己设置的逆境改造了自己，使敏感脆弱的反应变成了适应的反应。

逆境设置之四，对偏执型性格和理想型性格者，以客观事实与其主观想法的巨大反差为逆境，促其自我反省后适度反应。偏执型性格者往往固执己见，有时用语言开导可能作用不大，而事实是最有说服力的。所以，当他们产生偏执想法或看法时，就用事实去对他们有力地驳击，使他们不得不发现是自己偏执。经过多次这样的强化，他们偏执的想法或观念就会逐渐被削弱，而逐渐产生与事实相符合的正确想法或观念。

理想型性格者之所以易产生挫折，就是因为他们的理想与现实有较大的差距，而理想又高于一切。矫正这种性格者也要以事实为依据,即以社会复杂的现实为活生生的教材。让他们到社会的风浪中去吹打，认识真实的社会后从理想的高空中回到厚实的地面，他们就能够承受与理想完全相悖的社会黑暗面的打击了，逐渐地就不会因为理想受阻而产生挫折感了，即使产生了也能自我调节。

逆境设置之五，对嫉妒型性格者以被嫉妒者的突出成绩及对嫉妒者不屑一顾或豁达的态度为逆境，使嫉妒者在无奈中自愧、自省。嫉妒型性格者正是害怕别人优于自己或忌恨别人已经优于自己，所以，矫正这种性格的最好办法是以其之短攻其之痛，当他们痛苦到无可奈何时，就会产生逆向思维，即反省自己嫉妒的价值。或者被嫉妒者无可否认的突出成绩终于使嫉妒者服气，加上被嫉妒者不屑一顾的态度或豁达的胸怀使嫉妒者自愧、内疚，因而改变自己对被嫉妒者的

看法，不再嫉妒了。同时，嫉妒者再注意自我调节，就会逐渐改变自己的嫉妒性格。关于嫉妒心理的自我调节，在本章的“挫折后要善待他人”中我们总结了四点，即竞争、进步、向上；“酸葡萄”与“甜柠檬”的自慰法；帮助敌对者可以消除嫉妒；重新评价嫉妒的价值。

逆境设置之六，对自我意识自负的人以他人的否定评价为逆境。自负的人自我评价过高，因此，常常因自我评价与他人评价差距较大影响名利的获得而产生挫折感，矫正这种不健康心理的方法，就是要以周围大多数人对他的实事求是的否定评价去降低他的自我评价。他人的客观评价有时虽然逆耳，但“良言逆耳利于行，良药苦口利于病”啊！尤其是那些水平较高、看问题透彻、为人正直者的逆耳之言，就像一面明镜，是求之不得的金玉良言。这面镜子会使自负者清晰、客观地照出自己的形象原来并不像自己认为的那么美。在别人客观地逆耳之言的刺激下，自负者会产生否定体验，一次又一次的否定体验会使他们不得不冷静思考自己的所作所为，衡量自我评价的客观性和准确性。经过多次冷静地思考，使他们不得不承认自我评价过高了，于是便会审视自己的不足，重新调整自我评价。这种心理变化的全过程可以概括为：自负者对别人的逆耳之言、否定评价由厌烦到不厌烦，最后到认同和接受，情绪也由讨厌引起的否定情绪变为认同接受而产生的肯定情绪，因而对自己的评价也逐渐客观和准确，产生了适度的反应。当他们真正客观地评价自己时，就不会因得不到名利或达不到目的而产生挫折感了，自然也就不会有因挫折而产生的否定情绪了，因为他们已经形成了耐受力与自控力，甚至对于有意贬低自己的逆耳之言也能承受了。

以上的设置逆境法，对于上述的不健康心理起到破坏原

来刺激与反应之间的神经联系的作用，所以，把所设置的刺激叫做逆境，因为这种刺激与其原来的心理相悖相克。逆境的设置对改变原有的不健康心理起到重要作用，但是逆境的设置不可过度，以原来的不健康心理已经改正而形成了健康心理为止。逆境的设置要适度，以个体的自尊心和情感及心理承受力不超负荷为宜。否则，对于那些本来有一定心理承受力，也真诚改正自己的不健康心理的人设置过度的逆境，就会出现负效应。

第三，真诚鼓励与指导交往，使消极心理变积极心理，使孤独者学会交往。如果说设置逆境是抑制性刺激，那么鼓励就是激励性刺激。只有抑制性刺激会使个体压抑、冷漠，必须与激励性刺激相结合，二者才能相得益彰。尤其对抑郁型性格者、自卑者、敏感脆弱型性格者更应鼓励，并给予指导。抑郁型性格者、自卑者、敏感脆弱型性格者的共同弱点是缺乏自信，不善于交往，人际关系不良，因而，常常是情绪抑郁、焦虑，缺乏追求上进的信心和勇气。所以，对这些人必须经常鼓励，并指导他们如何交往。首先，给予他们鼓励。鼓励可以使他们感到温暖、增强自尊心和自信心；鼓励可以使他们乐观、坚强，不再抑郁、脆弱。尤其是当他们受到挫折时，比别人重几倍的挫折感会压得他们喘不过气来，这时，鼓励就像一束温馨的花朵，给他们带来了春天的生机，就像一支强心剂，使他们顿时精神倍增。抓住他们的闪光点给予鼓励，会使他们在心灰意冷中看到自身价值。总之，鼓励能使人产生肯定情感，这种肯定情感能给人力量、胆量、自信、乐观、坚强。所以，对心理不健康者在必要地设置适度逆境的同时，必须给予鼓励。其次，指导他们交往。交往是一门艺术，上述几类人因不善于交往而遭挫折，所以，要教会他们

交往。一是鼓励与指导他们大胆参与社会活动，在参与中学习别人的交往艺术，并从中获得参与的自信，使性格逐渐开朗起来。二是在与人交往中想着自己的优势与长处，就会克服胆怯、敏感、脆弱、自卑的弱点。三是相信人与人之间真诚者居多，这样在交往中就会改变敏感多疑的毛病。四是提高交往技巧、注意语言艺术、加强个人修养。这样会增强交往效果。五是对他们的交往及时鼓励，使他们正常的交往心理得到强化和巩固。

第四，设置适度的目标，培养良好的注意品质，避免挫折心理的产生。注意品质不正常也是心理不健康的表现。培养人的注意品质有许多方法，但综合起来最关键的是确定明确目标。只有目标明确，才能为实现这一目标而排除一切干扰，集中注意力努力学习或工作。否则，目标不明确或根本无确定目标，人就不知道自己的努力方向，注意力往哪里集中呢？管理心理学的目标理论强调，目标越明确、越清晰，而且有一定的难度（即经过努力能够实现）对个体越有激励作用。人在实现某一目标时，例如，完成工作任务或学习知识、从事研究，或做游戏，都离不开注意，否则，目标无法实现。在实现目标过程中，使注意品质差者的注意力得到了锻炼，由三心二意、分心、走神，逐渐变为一心一意、专心致志、全神贯注，十分稳定。并且，随着目标的要求，人的注意力也随之转移与分配，良好的注意品质形成了。实践证明，学习成绩好的学生比学习成绩不好的学生其注意品质好得多。可见，目标与注意力之间的关系是相互制约、相互影响的，二者缺一不可。没有明确的目标，无法集中注意力；相反，没有集中的注意力，也无法实现目标。所以，要培养良好的注意品质，必须要确定明确的目标。

当心理不健康者在实现特定目标中形成了良好的注意品质时，他们也就不会或较少因为注意品质差导致失败而产生挫折感了。从这个意义上讲，确定适度目标也是避免和调适挫折心理的良好方法。所谓适度目标，就是目标不可太高也不可太低，是个体经过努力能够实现的。太高了个体无法实现，产生高不可攀的畏难情绪而导致挫折感；相反，目标太低了没有价值，也会影响个体的积极性。只有适度的目标才能既避免挫折感又有激励作用。

综上所述，确定适度目标既可培养良好的注意品质，又能避免挫折感的产生，具有内在联系的双重作用。可见，确定适度目标的重要意义。

第五，培养良好品德，从本质上形成健康心理。人的心理有形式和内容之分，人与人之间在心理形式上无本质上好与坏的区别，而心理的内容却有着本质上好与坏的区别。心理形式相同的人，如果心理内容不同，则本质不同。比如，同是思维能力很强的人，即心理形式是相同的，却有着不同的思想内容：有的人有反社会的思想或卑劣下流的思想；有的人有亲社会思想或高尚的思想。这些都是心理内容的本质区别，而品德的好坏是一个人心理内容的本质区别之根源。同是比较聪明的人，由于品德的不同，就有人高尚，有人卑劣；有人纯洁，有人肮脏；有人诚实，有人狡诈；有人无私，有人私欲膨胀。所以，培养健康心理，必须培养良好品德。

品德形成途径之一，家庭潜移默化的影响是品德形成的早期根源。童年期是人的各种心理形成的关键期，品德的形成更是如此。家长是孩子的第一任老师，家长的品德如何，孩子就会结出同样的品德之果。在犯罪心理学的研究中有“道德败坏家庭”和“犯罪家庭”的事实。所以，要想让孩子形

成良好品德，家长首先必须是个高尚的人。

品德形成途径之二，社会风气、微观环境是品德形成和变化的第二根据地。无数事实证明，社会风气好、个体微观环境纯洁，生活在这大、小环境中的人就会“近朱者赤”，品德高尚者多，卑劣下流者少；否则，社会风气腐败、个体生活的具体环境（学校、单位、近邻歪风斜气盛行，就会导致“近墨者黑”的人多，人们的品德就会像日落西山。可见，要培养良好品德，必须净化社会风气和个体生活的微观环境。

品德形成的途径之三，从一点一滴做起。一滴水可以反映出太阳的光辉，一件小事可以反映出品德的高低。品德的形成是从小到大积累的过程，许多小事上品德高尚，就会习惯成自然，在大事上定能谦让、豁达、无私奉献……所以，培养良好品德千万不要好高骛远，只要从一点一滴学做真、善、美，定会形成稳固的高尚品德。

品德形成途径之四，移情是品德形成的心理机制。美国心理学家戈尔曼认为：人生的基本伦理观根植于潜藏的情感能力，利他主义产生于移情。我们今天的时代所要求的道德观念其实最根本的就是这两者：自制与同情。他所说的自制就是克制自己的私欲，不违背道德和法律去满足私欲，凡是品德高尚的人都是私欲淡漠或能克制私欲的人。同情就是对别人的不幸产生情感共鸣，同情是移情的重要成分，移情是一种觉察、辨认、理解他人情感的能力。品德高尚者的利他心理和行为是以移情为基础的，比如，见到别人受苦却不闻不问，无动于衷的人，是缺乏同情心或移情能力的人，用伦理道德的标准衡量这个人，他一定不是一个品德很高尚的人，因为他连起码的同情心都没有。所以，移情是形成良好品德的心理机制或内在根源，培养良好品德，要先从培养同情心

开始，从培养移情能力入手，以便打下坚实的品德基础或心理机制。

本书参考资料

1. 心理学大词典（朱智贤主编，北京师范大学出版社 1989 年出版）

2. 情感智商（〔美〕丹尼尔·戈乐曼著，耿文秀、查波译，上海科学技术出版社 1997 年出版）

3. 人类情绪（孟昭兰著，上海人民出版社 1989 年出版）

4. 管理心理学（刘英陶、陈晓平、赵中利主编，警官教育出版社 1994 年出版）

5. 个性心理学（周冠生编著，知识出版社（上海），1987 年出版）

6. 社会心理学（陈纪方，河南人民出版社 1986 年出版）

7. 孤独的心，伟人的非常人格（吴盛青著，学林出版社，1995 年出版）

8. 自卑与超越（〔奥〕A·阿德勒著，黄光国译，作家出版社 1988 年出版）

9. 性格变态与精神崩溃（〔日〕木村骏著，晓星译，上海人民出版社 1991 年出版

10. 心理与健康（中国心理卫生协会主办，1997 年、1998 年期刊）

11. 文摘周报（四川日报社主办，1996 年至 1998 年）

12. 文摘报（光明日报社主办，1997 年）